GKR - Središnji odjel
159.9
GEORGE
S
1850016954 / C-82.442

Mike George

7 mitova o LJUBAVI

putovanje od GLAVE prema SRCU DUŠE

planetopija
ALTER:EGO

Biblioteka alter:ego

Prava na tekst © Mike George.
Izvornik objavljen u Velikoj Britaniji, O Books, The Bothy,
Deershot Lodge, Park Lane, Ropley, Hants, SO24 0BE.
Nakladnik hrvatskog izdanja Planetopija d.o.o., 2011.,
uz dopuštenje O Books
© hrvatskog izdanja Planetopija, 2011.

Prevela **Suzana Keleković**
Lektorirala **Renata Mihalić Dobrić**
Uredila **Merima Nikočević Ibrahimpašić**
Naslovnica **Bee biro**, Zagreb
Grafičko oblikovanje **Ermego**, Zagreb
Tisak **Printera grupa**, Sveta Nedelja
Za nakladnika **Marina Kralj Vidačak**
Nakladnik **Planetopija**, Zagreb

Sva prava pridržava nakladnik. Nijedan dio ove knjige ne smije se upotrijebiti niti reproducirati na bilo koji način bez pisane dozvole, osim u slučaju kratkih navoda u kritikama ili ocjenjivačkim člancima. Za sve obavijesti možete se obratiti nakladniku.

ISBN 978-953-257-195-0

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 762451.

Mike George

7 MITOVA O LJUBAVI

Putovanje iz glave u srce duše

Zagreb, 2011.

GKR
Gradska knjižnica Rijeka
D.BR.
SIGNATURA
UDK
C82442

Posveta

Svima onima koji traže
ljubav u odnosima
mir u srcu
sreću u životu
i koji još nisu shvatili
da je sve to već tu.

Sadržaj

Dragulj u kruni 9
Uvod 11

PRVI DIO • Ljubavna priča 17
U početku je vaša ljubav bila nedužna, a onda... 19
Sedam mitova o ljubavi 24
Što je, zaboga, LJUBAV?. 43

DRUGI DIO • Istinita priča. 51
Nekoć davno.... 53
Kraj pretvaranja 57
Kako EGO blokira svjetlo ljubavi. 74
Sedam strategija distanciranja 103
Emocionalni tobogan 107
Emocionalna zbunjenost, zabluda i obmana . 124
Sedam emocionalnih zabuna 131
Kako se OSJEĆATE? 146
Kako da ljubav postane stvarna 160

TREĆI DIO • Sretna priča 175
Jednom, u ne tako dalekoj budućnosti.... . . . 177
13 mitova o sreći 182
Odlazak u kino. 196
Ples sedam velova 203
VI ste JEDNO te ISTO 223

Dodatak 225

Zahvala i linkovi 229
O autoru 230
Pitanja ili komentari 231

Dragulj u kruni

U potrazi za ljubavlju zavirujemo gotovo u svaki kutak svijeta. U mnogim odnosima ljubav tražimo kao prihvaćanje i odobravanje. Očekujemo da ćemo je naći u onome što radimo, u onome što stječemo pa čak i na mjestima na koja odlazimo. Na tim se putevima uvijek nađu privremena zadovoljstva, no i razočaranja su neminovna sve dok ne shvatimo da su ti putevi slijepe ulice.

Možda nam treba određeno vrijeme kako bismo shvatili da dragulj u kruni ljudskog duha ne možemo naći nigdje drugdje nego u našem srcu. Bio je, jest i uvijek će biti ondje, dakle 'ovdje'!

Tragati za ljubavlju znači izbjegavati je. No kako bismo to znali kad je navika za traganjem tako duboka i, već sama po sebi, u mnogočemu izopačena utjeha? Kako bismo znali što je ljubav kad i dalje pogrešno vjerujemo da je moramo steći, zavrijediti ili čak osvojiti? Intuitivno znamo da nam ljubav može početi ulaziti u život i protjecati njime tek ako otvorimo srce i bezuvjetno damo sebe.

Ljubav osjećamo samo ako nam ponašanje krasi nesebična dobrota, bezuvjetno praštanje i beskrajno suosjećanje. Ljubav je stvarna i ostvaruje se samo davanjem prednosti 'drugom'. A opet, i to je jedino moguće kad se ne radi o namjernom činu, kad je motiv nedužan. Motiviranost da se 'voli' nije ljubav, zato što ljubav ne treba nikakav motiv.

Ona je zadovoljenje svih potreba. Kad je ljubav ostvarena, nema nikakvih potreba. U 'stvarnosti', nikad ih nije ni bilo.

Tek kad prestanemo željeti, uzimati, čuvati i davati u 'ime' ljubavi, tek tad dragulj u kruni može opet zablistati. Kad mu sjaj postane vidljiv, nalazi se na mjestu gdje se ne može tražiti i s kojeg nikad ne može nestati, a to je *ovdje*, i u jedinom trenutku u kojem može postojati, a to je *sad*.

U tom trenutku, svi nataloženi mitovi o ljubavi otpadaju. U tom trenutku riječi koje ljudi najčešće razmjenjuju, „ja te volim", preobražavaju se iz zablude u nešto bliže istini, „ja sam ljubav prema tebi". A onda u najdublju istinu koja se riječima ne može izraziti, „ja sam ljubav".

I onda, u konačnom prosvjetljenju, bez potrebe za izražavanjem, bez bilo kakvog koncepta, u jednostavno „ja jesam".

Čak i tad, onkraj prosvjetljenja, u 'tišinu postojanja', tišinu koja obuhvaća i spaja ama baš sve.

Takva je priroda ljubavi.
Ona je ono što sam ja i ono što si ti.
Ona je mi.
Ona jest.

Uvod

'Govoriti' o ljubavi znači govoriti o onome što jesmo. 'Živjeti' kao ljubav jest biti ja. 'Činiti' ljubav jest stvoriti izričaj onoga što jesmo ovisno o situaciji u kojoj se nalazimo i pred kim smo. Ne postoje različiti 'tipovi' ljubavi, ljubav je samo jedna, no zato postoje mnoga lica i oblici ljubavi dok pronalazi svoj put kroz nas u svijet. Suosjećanje, brižnost i praštanje tek su neki od gotovo bezbrojnih načina na koje se svjetlo ljubavi može osjetiti, vidjeti ili spoznati.

Nisam to prije znao. Nitko me nije naučio. I velika većina nas toga nije svjesna. Vjerojatno je zato svijet danas ispunjen s toliko konfliktnih odnosa i toliko nesretnih ljudi. To objašnjava zašto je najjednostavnija definicija 'stresa' *odsutnost ljubavi u odnosu* te zašto život i življenje mogu biti jednako bijedno iskustvo kako za one koji naoko 'imaju sve' tako i za one koji 'nemaju ništa'. Sreća je nemoguća bez ljubavi. Ni ljubavi 'prema' nečemu pa čak ni ljubavi nekoga. Jednostavno 'prisutnosti' ljubavi... zapravo!

Da sam to barem znao dok sam bio mlad. Da me barem moje uglavnom potraćeno vrijeme u školi ičemu naučilo o pravom značenju ljubavi. Da su mi barem moji odgovorni, predani, dragi i vrijedni roditelji bili u stanju prenijeti nešto mudrosti o biti života. Ali nisu. Nisu mogli. Kao ni mnogi od nas danas, ni oni nisu bili svjesni pravog značenja ljubavi.

I stoga eto: knjiga o ljubavi. Molim vas, nemojte očekivati priručnik o odnosima ili raspravu o tome kako naći savršenog ljubavnika ili, čak, kako se zaljubiti. Svođenje ljubavi na te razine samo podržava naše ograničeno shvaćanje ljubavi. Ovo je više istraživanje razloga tako učestale odsutnosti, izbjegavanja i pogrešnog razumijevanja ljubavi, kako u mikrokozmosu osobnog odnosa tako i u makrokozmosu samog života. Možda tijekom istraživanja uhvatimo tračak istine o ljubavi i shvatimo da je ono što smatramo ljubavlju nešto gotovo sasvim drugo. No postoji jedna mala poteškoća. Riječi nisu dovoljne. Riječi su prepreka spoznavanju ljubavi. One srce obavijaju maglom. Jezik riječi po prirodi je dvojan. Ljubav, međutim, nadilazi suprotnosti. Ljubav u konačnici nema svoju suprotnost. Ona je savršeno predivo koje drži na okupu sve što postoji na svim razinama. Ljubav je poput nevidljive matrice koja povezuje sve i svakoga. Čak i kad se čini da se stvari, ljudi pa čak i naš um razdvajaju, svjetlo ljubavi uvijek je prisutno negdje u pozadini. Riječi se ne mogu približiti ljubavi i zato duhovni tekstovi koji se njome bave mogu biti samo putokaz na cesti, mogu samo upućivati u smjeru gdje jedino sami možemo vidjeti, ostvariti i spoznati ljubav.

I zato je pisanje o ljubavi samo po sebi proturječno, a to osobito vrijedi za knjigu s podnaslovom koji nagoviješta 'putovanje iz glave u srce'. Knjige ili, točnije, riječi i rečenice zamisli su i koncepti koji nastaju u glavi i jedino ondje mogu živjeti, kao misli. U najboljem slučaju mogu upućivati prema srcu, unutarnjem svijetu svijesti i osjećaja, ali nikad ne mogu onamo otići. Baš kao što nas riječ 'voda' ne može smočiti, tako ni uz riječ 'ljubav' ne možemo spoznati, osjećati ili shvatiti da je ljubav ono što jesmo.

Dok ono što nam se događa u glavi može biti odraz srca, da bismo se vratili srcu, moramo napustiti glavu. Što, u osnovi, znači da moramo nadići 'razmišljanje o' ljubavi kako bismo spoznali ljubav i bili ljubav... opet.

GUBITAK ZNAČENJA

Uđite u prostoriju punu ljudi i zatražite ih da vam definiraju ljubav. Po svoj ćete prilici skupiti toliko definicija koliko je ljudi u prostoriji. Ljubav je vjerojatno najviše korištena, najviše pogrešno korištena i najviše zloupotrebljavana riječ našeg jezika. Iz tog je razloga, iako je možda jednostavno 'govoriti jezikom ljubavi', mnogo teže 'kročiti putem ljubavi'.

Glavni razlog zašto nitko od nas ne zna što znači ljubav i zašto nam je zakržljala sposobnost da kročimo putem ljubavi ne leži samo u tome što se ona ne može uhvatiti riječima, mislima i konceptima. Za to je odgovorniji svima nam svojstven gubitak identiteta i samosvijesti. Ili, točnije, sklonost da svoj identitet ulažemo u nešto što nismo.

Mnogima ova zamisao neće biti nova, no možda nisu primijetili sve fasete ove navike. Drugima će ovo biti nov uvid, a možda i otkrivenje kad je u potpunosti shvate. No sve dok jasno ne sagledate i shvatite proces kojim već iz navike gubite svijest o sebi u nečemu što niste, nećete moći spoznati pravu ljubav.

Još jedan čimbenik koji je pridonio tomu da nam ljubav naoko nestane iz svakodnevnog života moderna je zabava. Upravo je u kontekstu moderne zabave ljubav desetkovana, kako mitovima o romantičnoj ljubavi tako i veličanjem materijalnih postignuća. Počevši od dječjih bajki pa sve do slavnih ljubavnih priča izdavačke kuće *Mills and Boon* i glamuroznih holivudskih prikaza uspjeha i sreće, poimanje ljubavi postajalo je sve suženije, sputanije i ograničenije.

Komercijalizacija vjerovanja da ljubav možemo naći samo u osobnim postignućima, stjecanju proizvoda ili isključivo u jednom odnosu, učinila je ljubav samo malom, neuhvatljivom i dalekom, dok je ona, u stvari, neograničena, golema i dostupna u svakom trenutku. Usto, zbog te smo manipulacije značenjem ljubavi usredotočeni na vanjsku potragu. No tražeći ljubav 'tamo negdje vani', samo odgađamo njezino otkrivanje i kočimo njezin ulazak u naš život

dok ona, zapravo, već postoji negdje gdje smo se navikli tražiti tek na kraju, naime u našem srcu. U prvom dijelu istražujemo zašto nas mitovi koji obavijaju pojam ljubavi toliko zbunjuju i zašto nam odvlače pozornost.

NE VJERUJTE NI RIJEČ

Postoji, jasno, prepreka koja nam onemogućava ponovno otkrivanje i spoznavanje dragulja u kruni ljudskog duha, a to je naš najstariji i najdraži drug – ego. Kad počnete shvaćati ego, počnete shvaćati gotovo sve. Međutim to shvaćanje moguće je tek kad sami uvidite kako stvarate ego u sebi. Ako ga proučavate akademski, očima takozvanih 'stručnjaka', velika je vjerojatnost da će vas zbuniti koncepti. No ako uspijete vidjeti kako sami stvarate ego, stajat ćete na pragu istinske slobode i prave sreće koja tu slobodu prati.

Ako već imate neke 'naučene koncepte' o egu, preporučio bih vam da ih zasad ostavite po strani, da ih potisnete u ostavu svoje podsvijesti. Ljudi poput Sigmunda Freuda i Carla Junga ostavili su nam u naslijeđe svoj predivan rad, uključujući i koncepte o egu, super egu, idu i tako dalje. Njihove zamisli podupiru mnoge psihologijske i psihijatrijske škole. No ne morate sve to znati. Štoviše, ta bi vam znanja vjerojatno samo smetala. Kada dođemo do ega u drugom dijelu, savjetujem vam da ne vjerujete ni jednu pročitanu riječ. Ali nemojte biti ni *a priori* protiv. Otkrijte možete li sami, u sebi i o sebi, vidjeti ono što opisujem. Znam da je moguće – ovisi samo o tome koliko ste zainteresirani i spremni dati si vremena za samopromišljanje, kontemplaciju i meditaciju. Kad 'vidite svojim očima', umjesto da samo vjerujete drugima, postajete autoritet u vlastitom životu; opet postajete gospodar svoje svijesti. I tako treba biti.

JEDNO JASTVO, JEDNO JA, JEDNO TI

Pretpostavljam da ste svjesni toga da niste tijelo, da znate (barem teoretski) da ste svjesno biće koje daje život obliku koji nastanjuje.

Katkad se to biće naziva duhom, dušom ili istinskim jastvom. Čak i ako niste u potpunosti pojmili sebe kao nedodirljivu, nevidljivu, beskonačnu energiju onog 'ja' koje kaže 'ja jesam', barem shvaćate tu zamisao. Ako jeste, onda možda shvaćate da podnaslov na naslovnici nije sasvim točan. Glasi *putovanje iz glave u srce duše*, podrazumijevajući da se radi o vaše dvije odvojene 'komponente' ili aspekta.

U biti su glava, srce i duša jedno te isto. Sve ste to vi. **Glava** samo podrazumijeva funkciju razmišljanja, stvaranje misli, a to 'činite' u svojoj svijesti, koja je također vi! **Srce** nije vaše fizičko srce, nego srce vaše svijesti, koja je vi. **Duša** ste opet vi, zato što nemate dušu – vi jeste duša! Ne postoji nikakav misteriozni duh koji vam se pritajio negdje u tijelu. To ste vi! Glavni razlog zbog kojeg smo skloni previše razmišljati te kočiti i iskrivljavati energiju našeg srca jest samozaborav. Čitajući ovu knjigu sve ćete jasnije uviđati kako su vas savršeno naučili da ne budete ono što jeste. Usto, ovu knjigu čitate zato što svjesno, ili nesvjesno, tražite svoje istinsko ja. U drugom dijelu povezujemo vašu potragu za jastvom s vašom potragom za srećom i vidjet ćete zašto se radi o jednom te istom.

Savjetujem vam da si date vremena, čitajte polako, mnogo promišljajte, redovito meditirajte i često razmišljajte o onom što ste pročitali. Tako ćete možda početi uviđati zašto niste svoji, zašto ne osjećate sebe, zašto ste malo zbunjeni u vezi sa svojim jastvom i zašto vam se ta stvar imenom ljubav čini tako neuhvatljivom. To ne muči samo vas.

Imate li kakvih pitanja ili vam treba pojasniti koju zamisao ili uvid, molim vas da mi se slobodno javite i izrazite svoje nedoumice e-poštom poslanom na internetsku adresu **mike@relax7.com**.

Bon Voyage!

PRVI DIO

Ljubavna priča

Ovo je priča o VAŠEM srcu.
Mogli biste je nazvati pravom Pričom o igračkama!
No zapamtite, radi se samo o priči.

Jeste li se ugodno smjestili?

U početku je vaša ljubav bila nedužna, a onda...

Nekoć davno, kad ste još bili jako mali, dobili ste od velikih ljudi svoju prvu igračku. Poticali su vas da se igrate s njome i očekivali su da vas usrećuje. Iako ste bili sretni zbog nje, još ste bili sretniji zato što ste vidjeli da su oni sretni što ste vi sretni. Što ste vi više voljeli svoju igračku, to su veliku ljudi, koji su vam je dali, više voljeli vas ili se barem tako činilo. Postupno ste naučili da sreća i ljubav ovise o dobivanju igračaka, igranju s njima i davanju do znanja odraslim ljudima da ste sretni i da ih volite još više zato što vas usrećuju.

A onda se jednog mračnog i sudbonosnog dana dogodilo nešto što vam je uzdrmalo svijet. Netko vam je potrgao igračku. Vrištali ste i plakali i po prvi ste put iskusili tugu. Srce vam se, nakratko, slomilo. Srce vam se vezalo za igračku i kad se slomila, činilo se da vam se i srce *slomilo.*

Jasno da vam se srce nije slomilo doslovno nego u prenesenom smislu i da ste po prvi put osjetili patnju. Također ste podlegli zabludi da je osoba koja vam je potrgala igračku ujedno i osoba koja vam je slomila srce pa je, stoga, i uzrok vaše patnje! Od tog trenutka stvari su krenule nizbrdo!

SEBIČNOST POSTAJE PRIRODNA

Prvi doživljaj boli, za koju ste mislili da ju je izazvao netko drugi, potaknuo vas je da se zaštitite od ponavljanja epizode. I tako ste počeli štititi svoje igračke. Nitko se drugi nije smio igrati s njima, a ponajmanje s onim omiljenim. Veliki su ljudi, koji su vam davali igračke, to onda protumačili kao 'sebičnost'. Iako se radilo o negativnom sudu o vama, rezignirano su prihvatili pojavu vaše sebične prirode zato što je... prirodna. Naučili ste vjerovati da je sebičnost prihvatljiva. Gradeći nevidljivu ogradu oko svojih igračaka, niste shvatili da zapravo gradite zid oko svojeg srca. On je počeo smanjivati prirodno isijavanje energije vašeg srca, koje se često naziva ljubavlju. Srce vam je s vremenom *blokirano.*

Dok ste novim igračkama dopuštali pristup 'preko zida', ostale ste ljude, lomitelje igračaka, držali na distanci, iza zida. Povremeno ste znali nekog pustiti unutra ili čak izaći i dopustiti srcu da obasja novu osobu u vašem životu (kao da se radi o igrački).

No osoba bi opet učinila nešto neočekivano, nešto protivno slici kakvu ste o njoj željeli imati, slici tako prirasloj vašem srcu. Budući da ste u svoja očekivanja uložili i srce, opet ste se izložili patnji, a zabluda da su drugi krivi za vašu patnju dodatno je očvrsnula i produbila se.

I stoga ste jednoga dana, da biste se osigurali, odlučili da ćete sasvim izolirati neke dijelove srca. Time ste sjaj svoje ljubavi isprva uskratili nekolicini osoba, a poslije mnogima. Polako, ali sigurno, srce vam se počelo *leditи.*

ŽIVOT BEZ LJUBAVI

No niste shvaćali da niste samo drugima uskratili sjaj svojeg srca nego i sebi samima. Umjesto da svim ljudima oko sebe zračite bezuvjetnom ljubavlju, nekima ste počeli davati malo ljubavi, nekima više, a nekima ništa. Sasvim nesvjesni svojeg jastva kao glavnog

izvora ljubavi prema sebi, niste shvaćali da, uskraćujući svoju ljubav (svoje jastvo) drugima, zapravo uskraćujete svoje jastvo (svoju ljubav) sebi! Poput jezera koje se bez kiše pretvara u pustinju, poput stabla koje se suši bez vode, srce vam se *sasušilo* bez blagodatnog priljeva vaše ljubavi.

Srce vam je sad već slomljeno, blokirano, zaleđeno i sasušeno. No tek ste počeli! Gledajući ljude oko sebe, osobito one velike ljude koji su vam donosili prve igračke, stekli ste dojam da ljubav i sreću u životu pronalaze na druge, zanimljivije načine. Prepustivši se čarima višebojnog, višeprogramskog, višekulturalnog elektroničkog pogleda na 'život kao zabavu', naučili ste vjerovati da se ljubav, pa stoga i sreća, može dobiti od drugih na temelju vlastitog izgleda, statusa, osobnosti ili postignuća.

Na mnogim životnim područjima počeli ste tragati ili težiti za ljubavlju i to u obliku tuđih priznanja ili odobravanja. Počeli ste u svojem poslu, stjecanju predmeta, odnosima s drugima, postignućima pa čak i u obitelji tražiti nešto ili nekog tko će vam vratiti ljubav u srce i unijeti sreću u život.

Katkad bi vam pošlo za rukom ublažiti bol srca, ali uvijek samo privremeno. I, zapravo, samo biste stvorili osjećaj *fragmentiranosti* jer ste bili rascijepljeni između ljudi i igračaka, karijere i obitelji, odmora i rada. Dok ste gomilali još više imovine, stjecali još više prijatelja, skupljali trofeje još većih postignuća, nikako niste shvaćali zašto u srcu, pa stoga i u životu, imate osjećaj *praznine.*

CVIJET NADE

No vaše je srce i dalje zadržalo nježni cvijet nade. Nade koju su hranili mitovi o romantičnoj ljubavi. Nade koja vam je potpirivala maštu. Negdje postoji savršeni partner, vaša srodna duša, njegov mjesec za vaše sunce, njegova žarulja za vašu svjetiljku i obećanje potpune, istinske, utješne ljubavi. Gledali ste, tražili, spremni srušiti zidove i otvoriti vrelo iza zahrđalih vrata vašeg srca.

U očaju, dopustili ste jednoj ili dvjema osobama, možda trima da uđu, no samo ste otkrili da je i njihovo srce slomljeno, blokirano, zaleđeno, sasušeno, fragmentirano i prazno, baš kao i vaše.

S vremenom ste shvatili da i one imaju potrebu i da traže svjetlost ljubavi koja bi razbila usamljenu tamu njihove samoizoliranosti. Duboko u sebi znali ste da dvoje ljudi koji imaju potrebu ne mogu jedno drugomu zadovoljiti 'potrebu' za ljubavlju. I sa svakim prolaznim susretom, sa svakim razočaranjem srce vam se dodatno sušilo pa je sad već toliko sagorjelo i usahnulo da je već i sama nada počela blijedjeti.

A onda jednog dana, jednog veličanstvenog sudbonosnog dana, dogodilo se! Oči su vam se srele i, u jednom trenu, u jednom čudesnom, nevjerojatnom trenu bili ste gotovi. Obistinio se mit o 'ljubavi na prvi pogled'. 'Zaljubljivanje' je postalo stvarnost i upravo vam se događalo. Srce vam se odmah predalo. Zidovi su se srušili, prepreke su nestale, led se otopio i vi ste izašli, nervozno, zahvalno, na svjetlost ljubavi druge osobe, nekako vjerujući, nekako znajući, osjećajući se nekako sigurno, zaštićeno i, ponajprije, uvjereno... to je to! To je ta osoba! Sve drugo u životu postalo je manje važno, razmišljali ste samo o njoj. Od samog buđenja pa do posljednjih misli u smiraj dana, tako su vas snažni osjećaji povezivali da je djelovalo kao da ste slijepljeni jedno za drugo, čak i kad ste bili odvojeni stotinama kilometara.

Trebalo je proći određeno vrijeme da shvatite kako vam je druga osoba *ukrala* srce i kako i vi pokušavate ukrasti njezino.

Baš kao što neka djeca kradu igračke druge djece uvjerena kako ih više zavređuju i kako će ih tuđe igračke usrećiti, tako i vi pokušavate ukrasti tuđe srce. Kad biste mu barem samo vi imali pristup, kad biste barem bili jedini kojeg voli, bilo bi to kao da ste dobili na lutriji najveće moguće privrženosti.

NOVINA BRZO IZGUBI ČAR

I tako je praznina nestala, usahlosti je došao kraj, fragmentiranost je izliječena i led se otopio. No samo u nazočnosti druge osobe i to ne za dugo. Medeni mjesec završi s jednakom izvjesnošću kao što i cvijet uvene. Ubrzo sve postane poznato i opet zapadnete u stare obrasce. Zaboravite kako ste jedno drugomu bili novi; zamorite se kreativnim otkrivanjem aspekata vašeg jastva koja vam nitko nije bio u stanju pokazati u zrcalu kakvo je odnos. Novina izgubi čar, baš kao što se uvijek događalo i s igračkama. Medeni mjesec, koji se sastojao od davanja, povjeravanja, razumijevanja i mnogo smijeha, poklekne pred kolotečinom.

Propast odnosa nagoviještena je pojavom prvog očekivanja. Niste shvaćali da ste, dajući i dijeleći, zapravo kriomice 'uzimali'. Niste shvaćali da tijek ljubavi druge osobe ne može uvijek ići u smjeru koji želite. Niste uviđali pravi razlog njezine pojave u vašem životu – kako bi vam pružila priliku da provalite vlastitu branu, da omogućite srcu da slobodno teče kao što je teklo nekoć, u ono nedužno doba prije igračaka.

U to ste doba, u svojoj nedužnosti, voljeli bezuvjetno, neisključivo, ne usredotočujući se ni na koji predmet ili osobu. Voljeli ste bez ikakvih očekivanja. Srce vam je bilo vrelo života i put koji vas je povezivao s drugim životima. U tim slatkim, nedužnim danima vaša je ljubav bila čista. Nije osuđivala, nije ništa trebala i shvaćala je da svi i sve jednako zaslužuju vašu pažnju, i kako ste je davali, tako ste i voljeli.

Sedam mitova o ljubavi

Jeste li prepoznali priču? Svima nam je zajednička. Možda je razlika samo u redoslijedu događanja. No svi smo žrtve procesa usvajanja određenog broja zabluda o ljubavi i sreći. Proces je to zbog kojeg većina nas ima osjećaj da im je srce slomljeno, blokirano, zaleđeno, prazno, fragmentirano i ukradeno. Priča je to koja govori o tome kako nam srce (svijest) postupno *truju* pogrešna vjerovanja, mitovi o ljubavi koji nas, zapravo, odvode daleko od ljubavi.
Ti su mitovi naše naslijeđe, a ako ne pripazimo, i naša ostavština. U nastavku slijede glavni mitovi koji su se razvili i raširili unutar naše svijesti i velikim dijelom sada upravljaju svijetom, a da toga nismo svjesni.

Prvi mit:

"Ljubav je neophodna."
Jeste li sigurni?

Često čujemo: „Svima nam treba ljubav, svi imamo potrebu 'biti voljeni' i znati da smo voljeni." Ali to nije točno. Ako i postoji potreba, onda je to potreba da se ljubav daje, što zapravo znači davati sebe, zato što smo ljubav mi sami. No ne možemo znati da smo ljubav sve dok ne otvorimo, ne vidimo i ne damo 'sebe' (ne

svoje tijelo!) nečemu ili nekomu, bez ikakve želje da nešto dobijemo zauzvrat. To se često naziva 'bezuvjetnom ljubavlju'.

Da damo što? Nije važno. Može se raditi o vremenu, pažnji, daru, mudrom savjetu, usmjeravanju, bilo čemu. Nije bitno 'što' se daje, bitna je namjera. Nije važno ono što se vidi u danom nego ono što se ne vidi u ponuđenom. Intuitivno znamo da ljubav nikad ništa ne traži zauzvrat. Namjera ljubavi je da širi, povezuje i teče. Prava ljubav nikad nije nepotpuna. Ne može se upotpunjavati. Zato ništa ne traži i ništa joj ne treba. Ljubav nije predmet. Nije nešto odvojeno od vas/mene/nas. Ona je vi/ja/mi. Tek zbog jezika riječi djeluje kao predmet, kao nešto odvojeno.

Ako je ljubav ičim 'zaokupljena', onda je zaokupljena usrećivanjem drugih. No treba vremena da bi se shvatilo da 'druga osoba' može biti doista sretna jedino onda kad shvati da je i ona sama ljubav te da samo oslobođenost od bilo kakve potrebe omogućava da se spozna i bude ljubav. Najveći dar koji drugoj osobi možete dati jest da sami budete ljubav, drugim riječima, da 'budete ono što jeste'. Dok joj pokazujete put, to drugu osobu može potaknuti da shvati da je i ona sama ljubav. Međutim, kao što ćemo vidjeti, 'biti ono što jesmo' nije tako jednostavno kao što zvuči.

Barem jedanput na godinu odlazite u robnu kuću, kupujete dar i dajete ga nekomu u svojem životu uz riječi: „Ovo ti darujem s ljubavlju." U tom trenutku potvrđujete gdje se nalazi ljubav. Ne u robnoj kući (nadajmo se!), ne u daru, ne ni u ukrasnom papiru ili karti s porukom, nego u darivanju koje proizlazi iz vas. I tu se sad nameće očigledno pitanje: „Zašto čitav život tražimo izvan sebe nešto što već postoji u nama?" Vratit ćemo se tom pitanju poslije.

Ljubav se jedino može 'spoznati' davanjem, što, zapravo, znači da se i sebe jedino može 'spoznati' davanjem. A kad spoznate sebe, jasno vam je da ljubav nije 'neophodna' jednostavno zato što su 'ja' i 'ljubav' jedno te isto. A ni jednog ni drugog nikad ne manjka! Međutim 'davanje' nije nešto o čemu bi trebalo razmišljati. Ako moramo

razmišljati o 'davanju s ljubavlju' teško da će ono biti iskreno. No i to je bolje od nedavanja.

Često 'dajemo' samo zato što se to od nas očekuje ili zato što su nas naučili da bismo 'trebali' davati. Skloni smo davati iz običaja, radi tradicije ili jednostavno iz navike. To nije ljubav nego ritual. Katkad dajemo uz osmijeh i zagrljaj, no ako postoji i najmanja želja za priznanjem, za uzvratom, to nije davanje; i dalje je željenje, i dalje je uzimanje. I dalje postoji zabluda da je ljubav neophodna. Iza te zablude krije se još jedan snažniji mit, a taj je da se ljubav može 'steći'.

Naporno je uvijek samo davati!

Neki ljudi vjeruju da uvijek samo daju, daju i daju što ih iscrpljuje i umara. To samo znači da 'prava ljubav' još nije na djelu. Dok se srce napreže da voli, glava misli: „Uvijek samo uzimaš od mene. Zašto nikad ništa ne daješ zauzvrat? Zašto ne priznaješ moju odanost?" Ako postoji i najmanja želja za nečim zauzvrat, to nije davanje nego uzimanje. Iza prividnog iskazivanja velikodušnosti krije se želja za 'stjecanjem'. A ljubav ne želi ništa za sebe. Namjera da se nešto 'dobije', koja se krije iza geste darivanja, ta je koja rađa negativne misli kad nema uzvraćanja. I ona je pravi uzrok osjećaja iscrpljenosti i umora. Siguran dokaz protoka stvarne energije ljubavi jest taj da ona nikad ne umara, nego uvijek okrepljuje i jača.

Drugi mit:

"Ljubav se stječe."

Je li to točno?

Jedina stvarna energija u životu koju ne možemo steći je energija ljubavi. Zašto? Zato što smo mi sami ta energija. Ne možemo steći sami sebe. Ne možemo steći svoje srce. Ne možemo steći nešto što već jesmo.

Ljubav nije nekakva izvanjska energija koju možemo 'nabaviti', 'zadržati', 'pohraniti' i 'upotrijebiti' kad nam zatreba. Ta istina

mnogim ljudima promiče dok tragaju za ljubavlju. A upravo je zbog nje svaka potraga jalova. Povezivanjem romanse i ljubavi samo se jača taj mit zato što nas uči da je ljubav u životu moguća samo kad pronađemo pravu osobu za sebe. Zbog zablude da će ona, kad je pronađemo, biti 'pravi izvor' ljubavi u našem životu, tražit ćemo u pogrešnom smjeru, tj. izvan i daleko od sebe.

Mnoge psihologijske i psihijatrijske škole smatraju da djeca moraju steći ljubav svojih roditelja. Ne moraju. Ne mogu. Pogrešno je misliti da se 'ljubav može dobiti' od majke i oca. Možemo je primiti, ali je ne dobivamo odande! Stvarna uloga roditelja nije da djetetu daju ljubav nego da mu 'bude ljubav'. 'Biti ljubav' važnije je od davanja ljubavi. Biti ljubav JEST davati ljubav. Time što smo ljubav u svakoj situaciji i u svakom odnosu, primjerom učimo dijete kako da bude ljubav i kako da daju od sebe na čist i nesebičan način. Nažalost, većina djece to ne nauči zato što su i sami roditelji, na primjeru svojih roditelja, naučili upravo suprotno i sad to prosljeđuju svojoj djeci – naučili su da se ljubav 'stječe' i da se treba 'dobiti' od nekog drugog, što objašnjava zašto tek malobrojni od nas shvate da su sami ljubav.

Učeći dijete da treba roditeljsku ljubav, učimo ga da bude ovisno, a ovisnost je jedan od temelja doživotne patnje. Pokazujući djetetu kako da bude ljubav, dakle, kako da bude ono samo, stvaramo temelje slobode.

Što je još kobnije, roditelji djetetu također prenose naslijeđeno vjerovanje da, ne dobije li ljubav od drugih, ni ono je samo ne treba davati, dakle ne treba davati sebe. To je svojevrsna smrtna kazna za sam duh. Ne smrt u doslovnom smislu, gdje dolazi do kraja, nego smrt sposobnosti da činimo ono za što smo stvoreni, drugim riječima da dajemo, blistamo, dijelimo, širimo, povezujemo... nesebično.

Vjerovati da ne bismo trebali davati ljubav prije nego što je dobijemo, pokušaj je ubijanja ljubavi. To je oblik duhovnog samoubojstva proizašao iz neznanja o ljubavi. Ne želim reći da roditelji

ne bi prema svojoj djeci trebali biti malo, ako ne i puno, nježniji nego ostali. No štetno je ako roditelj pogrešno poistovjećuje 'privrženost' i ljubav. Ta pogreška, kad nam se prenese dok smo još djeca, ne samo da je početak naše osobne 'priče o igračkama', upijemo li je, nego nam do kraja života smanjuje sposobnost da volimo (da budemo 'mi'). Sve dok ne uvidimo razliku između privrženosti i ljubavi, sreća nije moguća. Sve dok ih ne uspijemo razdvojiti, ljubav nije moguća. To odvajanje nije jednostavno u svijetu gdje su 'ljubav' i 'privrženost' već dugo u braku.

Biti i činiti

Iako je ljubav ponajprije stanje duha, čista intuicija, ona ujedno i čini, djeluje, ali samo onda kad je izvor ljubavi, biće (jastvo) spoznalo sebe kao 'postojanje', a ne kao 'činjenje'. U ovom trenutku većina nas uči graditi svoj identitet oko onog što radimo, oko određenih djela, društvenog položaja ili titule. Najčešće mjesto na kojem se identificiramo s položajem ili titulom jest organizacija ili obitelj (roditelj/dijete ili šef/namještenik). Tako dugo dok se identificiramo s onim što radimo, ne možemo spoznati, biti ili dati ljubav. Uvijek vidimo sebe kao superiorne ili inferiorne, a ljubav nije ni jedno ni drugo. Ljubav ne gleda na druge 'svisoka' niti ih ne 'kuje u zvijezde'. Zato se oni koji sebe smatraju superiornima ili inferiornima znaju osjećati nelagodno u nazočnosti ljubavi.

Treći mit:

"Zaljubljujemo se."
Zašto ne?

Ovo je teško osvijestiti zato što je taj mit stoljećima prožimao sve oblike romantične ljubavi. No činjenica je da se ne možemo zaljubiti. Ono što se stvarno događa zapravo je zaluđenost, opsjednutost i privrženost, koje onda nazivamo zaljubljenošću.

Neki od dokaza ljubavi u odnosu upravo su odsutnost zaluđenosti, opsjednutosti i svake privrženosti. Ne postoji nikakav osjećaj

sputanosti nego pravi osjećaj slobode u odnosu. Ne postoji nikakva 'uspaljenost', nego hladnokrvnost i snaga koje podnose sve okolnosti i događaje.

Ne možete se nikad doslovce 'zaljubiti' zato što već jeste i uvijek ćete biti 'u' ljubavi, zato što ste već i uvijek 'u' sebi. Ljubav i iskreno jastvo jedno su te isto. No ako toga niste svjesni, a većina nas nije, imate dojam kao da se vraćate sebi, istinskom sebi. Međutim ne radi se o vraćanju, nego više o stjecanju svijesti o sebi. Katkad se to naziva samoostvarenjem.

Tri se stvari mogu dogoditi kad 'mislite' da ste se zaljubili u drugu osobu. Ne događaju se nužno ovim redoslijedom.

Prva se stvar u potpunosti događa unutar vaše svijesti. U glavi stvarate idealiziranu sliku druge osobe i onda gubite 'sebe' u toj slici. Iz tog razloga ne možete jasno razmišljati ni o čemu nego o njoj. Zato gubite tek, ne želite ni s kim drugim razgovarati, danima ne možete normalno spavati. Ulazi vam u naviku da svoju pažnju i sebe dajete slici koju o osobi imate u glavi.

Gubljenje sebe u samostvorenoj, idealiziranoj slici druge osobe nije ljubav nego samo privrženost koja često postaje zaluđenost. Ništa nije tako izvjesno kao kraj te zablude. Obično dolazi kad osoba učini nešto što proturječi vašoj savršenoj slici o njoj. No i tada ćete je nastaviti idealizirati, unatoč tome što nije dorasla slici. Možda ćete primijetiti, isprva s čuđenjem, da neke ljude više volite kad ih nema! No, naravno, to nije prava ljubav, to je samo 'idealiziranje'.

Druga dimenzija koju donosi mit o zaljubljivanju jest da, unatoč tome što ste možda kilometrima, katkad stotinama kilometara odvojeni, imate osjećaj da je osoba odmah tu uz vas. Taj je dojam posljedica izmjene mentalne energije, istančane komunikacije između dvoje ljudi, dvaju bića koja odašilju energiju. Svako biće intenzivno i često razmišlja o onom drugom. Svako hvata mentalne vibracije onog drugog. Katkad to zna biti iznimno precizno: određene se misli jedne osobe kristaliziraju u svijesti druge. Ili se može raditi o osjećaju, snažnom osjećaju nazočnosti drugoga. Nije to

Ili bi se moglo dogoditi da jedna osoba shvati da je ljubav nešto više od njih dvoje, a druga ne.

Kao što gotovo svatko tko vjeruje da je bio zaljubljen može potvrditi, medenom mjesecu uvijek dođe kraj. Zaljubljenost mora završiti. Mora doći do prizemljenja, koje često djeluje kao pad aviona! Katkad je taj pad potpuno odvajanje ili se jednostavno radi o vraćanju u prijašnju stvarnost s novim sagledavanjem druge osobe: „A sad vidim, sad znam kakav si doista." Slika je razbijena, zabluda uništena. Ovo je trenutak kad se ljudi ili razdvoje ili počne klijati istinska ljubav u obliku bezuvjetnog prihvaćanja druge osobe, neovisno o tome što ona kaže ili čini, ili što je govorila ili činila. No, kao što ćemo vidjeti, to je bezuvjetno prihvaćanje teško održati jer su nas čitav život učili da očekujemo, sudimo i ovisimo.

Te i druge naučene navike uzrok su modernog klišeja o intimnom odnosu koji nazivamo brakom: „Ah, ali na braku se mora raditi." No možda nije odnos taj na kojem se treba raditi. Treba raditi na tome da se tim navikama ne dopusti da sputavaju energiju koju unosimo u svaki odnos. Te navike označavaju odsutnost ljubavi i prisutnost bijesa i straha. Ta sklonost osuđivanju, kritiziranju i okrivljavanju drugog pokazuje kako i dalje od druge osobe očekujemo da bude izvor ljubavi za naše jastvo. Najčešća pogreška koja svaki odnos na kraju može pretvoriti u nešto što više nalikuje na bojno polje.

Bezuvjetni šok

Gotovo svi priznajemo da je istinska ljubav bezuvjetna. Što znači da gotovo svi duboko u sebi znamo da istinska ljubav ne postavlja nikakve uvjete bliznosti i otvaranju ili bilo kojem drugom obliku davanja. Ljubav prima, ali ne uzima. Možda se ne slaže ili ne odobrava, ali uvijek prihvaća. Ona je temelj naše sposobnosti da razlikujemo što je istinito, a što lažno, ali ne osuđuje nikoga. Obratite pozornost na to 'gdje' primate, prihvaćate i cijenite, i vidjet ćete da se ljubav javlja kao vi sami. I baš kao što ne možete 'vidjeti' sebe, primijetit ćete da ne možete vidjeti ni ljubav,

samo njezin izraz i njezino djelovanje. Ljubav je, poput struje, nevidljiva. Dotaknete li rukom golu žicu pod naponom, doživjet ćete električni udar. Usudite li se ogoliti, otvoriti, ukloniti sve čime sebe odvajate od drugih, bezuvjetno davati od sebe, i vi i tko god da se nade u vašoj nazočnosti osjetit će šok bezuvjetne energije samog života, energije koja je ljubav!

Četvrti mit:

"Ljubav je isključiva."
Kako je to moguće?

To je vjerovanje da negdje postoji netko 'poseban' za mene, moja 'srodna duša', netko za koga mi je suđeno da s njime provedem život. Ovo je poruka holivudskih filmova i mitova o romantičnoj ljubavi. Naučili smo ograničavati ljubav na jednu posebnu osobu ili na veoma isključive odnose, često unutar vlastite obitelji. Umanjujemo ljubav i dodjeljujemo je onima koje smatramo posebnima u svojem životu pa stoga i dostojnima naše ljubavi.

No istinska ljubav nikad ne može biti mala i isključiva. Kao što duboko u sebi osjećamo, ljubav je uključiva. Ona nikomu ne daje prednost, ne bira, ne razmišlja „njega/nju voljet ću više nego njega/nju". Istinska ljubav prihvaća i usvaja sve, bez razmišljanja. Ona drugu osobu ni na koji način ne osuđuje i ne kritizira.

Ne postoji jedna 'srodna duša'. Kad smo ono što jesmo, dakle kad smo sama ljubav, svi smo jedni drugima 'duše'. To je jedino moguće kad se oslobodimo zablude o isključivosti i izbirljivosti ljubavi. A što je sa srodnošću? Najdublji razlog zbog kojeg smo malo 'zbunjeni' glede ljubavi proizlazi iz jednostavne i česte pogreške. Naime vjerujemo da smo tijelo u kojem obitavamo. Poistovjećivanje s fizičkim oblikom ima za posljedicu da svoju povezanost s drugima svodimo na fizički doživljaj – pritom su vid, sluh i dodir tri glavna načina na koja se povezujemo i komuniciramo s drugima.

ništa novo: moguće je nadići granice fizičke komunikacije te komunicirati i povezati se s drugom osobom na višoj, istančanijoj razini. Kućni su ljubimci u tome mnogo bolji!

Treća dimenzija zablude o 'zaljubljivanju' poznata je kao 'intimnost fizičke prisutnosti'. Postoji određena razina ugode u društvu osobe koja vam omogućava da se sasvim otvorite i da budete ranjivi. Drugim riječima, imate osjećaj da možete srušiti sve one zidove koje ste godinama podizali oko svojeg srca.

Međusobna transparentnost pruža olakšanje od pritiska da te zidove neprestano podupirete. Pritiska kojeg postajete potpuno svjesni tek kad pokušate prestati podupirati zidove. Sad možete iznijeti sve što vam je u srcu, u vama, u svijesti, sve tajne i iskustva koja ste bili duboko zakopali. Ne samo da osjećate olakšanje nego, dok sve to iznosite, počinjete uviđati kako je sitno i beznačajno, počinjete jasno shvaćati sebe, što je postalo moguće tek kad ste se otkrili, tek kad ste izrazili (istisnuli) sebe drugomu. Ta apsolutna otvorenost prema drugomu, na koju on uzvraća svojom otvorenošću, stvara odnos koji vam se čini posebnim. To je intiman odnos. Odnos u kojem intimnost zaživljava potpuno i snažno dok jedno drugom implicitno govorite: „Uđi u mene i vidi me." I dok si međusobno dopuštate da uđete jedno u drugo, ulazite u energiju onog drugog i pritom imate osjećaj kao da ulazite u ljubav onog drugog, što zapravo i činite, i to se onda zanosno naziva zaljubljivanjem. No nije to zaljubljivanje nego više olakšavanje, možda pojašnjavanje, katkad rješavanje, često otkrivanje, tako da bi točniji naziv bila terapija! Što je ujedno i razlog zašto ne može trajati i zašto ne traje. Zato uvijek postoji 'razdoblje medenog mjeseca'. Obično jedan od tri događaja označava kraj medenog mjeseca.

Prvi je znak kad ponovno počnete dizati zidove oko svojeg srca jer je 'osoba' učinila nešto što vam se nije svidjelo ili niste očekivali. Ili vas tjera da idete dublje u sebe, na mjesto gdje je rana još osjetljiva, sjećanje još prebolno. No, jasno, nećete shvatiti da ste sami

izvor vlastite nelagode jer ćete se prepustiti starom i kobnom vjerovanju kako su drugi 'krivi' što se tako osjećate.

Drugi znak 'kraja medenog mjeseca' smirivanje je odnosa. Ono što ostaje jest opuštenost u društvu druge osobe, neovisno o mjestu i vremenu. Kao da ste našli cipelu koja vam savršeno odgovara, našli ste nekog uz koga vam je savršeno ugodno. To 'odgovaranje' onda postaje zona ugode. Zona u kojoj nije sve savršeno, ali je najbolje dosad i zašto da onda budete s nekim drugim i prođete opet sve to 'otkrivanje'. Ili možda s nekim drugim ne biste sve to ni prošli pa ne biste imali tako snažnu 'zajedničku priču' koje biste se držali i s kojom biste se identificirali. Neki ljudi doista ostaju zajedno samo zbog prošlosti koju su zajedno stvorili. Ta prošlost obuhvaća i prvotno terapeutsko djelovanje, kojeg se sjećaju kao svojevrsnog oslobođenja. Smatraju da im ga je druga osoba omogućila, a zapravo ga je samo olakšala.

Treći znak kraja medenog mjeseca može biti zaključak da je ljubav mnogo više od dvoje ljudi, da se Kraljevstvo Ljubavi ne zove Kraljevstvo Para. Kad osoba u potpunosti shvati istinsku ljubav, postaje joj jasno i da je ljubav mnogo više od dvoje ljudi zajedno. Ona je mnogo više od ograničenja jednog posebnog odnosa, čak i kad se taj odnos proteže na fizičku obitelj.

Ljubav je glavna univerzalna energija i, da bi se sasvim spoznala, da bi se u potpunosti shvatila njezina snaga i vidjela njezina ljepota, treba je univerzalno primjenjivati. Čini se da svi u sebi nosimo svijest o tome, ali je izgubimo u kolotečini i poteškoćama svakodnevnog života. Ako se tom univerzalnom osjećaju prisutnosti ljubavi dopusti da procvate, isključivost bilo kojeg odnosa može postati presputavajuća i preklaustrofobična da bi se u njemu opstalo. Možda na kraju dođe do razilaženja puteva ako jedna ili obje osobe osjete da ne žele biti tako... ograničene. Ili možda pokušaju ostati u odnosu i na kraju još zajedno shvate univerzalnost ljubavi. To bi moglo biti 'problematično' zato što je svaka privrženost zapravo poricanje univerzalnosti, pa bi vrlo lako moglo doći do podizanja novih zidova.

Zato se velikim dijelom, ako ne i sasvim, naša percepcija ljubavi svodi na fizičko djelovanje/razmjenu.

Kad sve svedemo na fizičku razinu, skloni smo sve procjenjivati na toj razini, uključujući ljepotu, zabavu, sreću, radost i tako dalje. Tada privremeno gubimo svijest o sebi kao izvoru ljubavi. Kad vjerujemo da smo samo fizička bića, dakle osjetilna bića, neprestano tražimo nekakav 'osjetilni podražaj', želimo nešto 'upiti' osjetilima. Osjetilni podražaj pogrešno shvaćamo kao ljubav. I to potiče neprestanu i, za neke, grozničavu potragu za ljubavlju, za nečim što ne možemo naći izvan sebe.

I zato ne postoji 'vođenje ljubavi'. Ljubav se ne može voditi. Ona postoji. Ona vodi sve ostalo. Iako je 'vođenje ljubavi' samo stilska figura, toliko se usadilo u naš jezik da je dobilo status po sebi razumljive istine. Najčešće se odnosi na 'spolni odnos'. Spolni odnos nije vođenje ljubavi nego spolni odnos. A spolni je odnos uglavnom fizička aktivnost koja često podrazumijeva premalo bezuvjetnog davanja, a još češće uvjetovanog željenja i uzimanja. Može biti veličanstven 'doživljaj', zašto se i veliča, ali teško da u njemu ima mnogo ljubavi, no zato ima mnogo vođenja. Neki intimni kontakti mogu dovesti do začeća djeteta, ali ne i do ljubavi. Ljubav je ta koja stvara, a ne ona koju se stvara.

Time ne želim reći da je seks loš ili pogrešan, nego samo da ga ne treba pogrešno poistovjećivati s ljubavlju. Je li seks izražavanje ljubavi? Može biti, međutim fizički je doživljaj toliko snažan, toliko 'opijajuć' da je i sjećanje na njega snažno pa vrlo lako može postati tek još jedna fizička žudnja. U nešto višoj ligi od žudnje za sladoledom, ali ipak samo žudnja. Žudnja pokazuje da nema ljubavi, da se ljubav ne širi i ne povezuje, da se ljubav steže zato što se i jastvo steže da bi zadovoljilo žudnju. Žudnja je u biti oblik 'požude'. A požuda, jasno, nije ljubav.

Usudite li se prošaptati tu spoznaju, pa makar i bezglasno, zauzvrat možete očekivati emocionalnu reakciju. Kad se ljubav izgovori u istoj rečenici s požudom i kad se 'razotkrije' istina i jedne i druge,

ugrožava se nešto što je postalo najsnažnija droga ovog modernog doba. Nemojte to uopće šaptati sjajnim časopisima kojima prodaja gotovo u potpunosti ovisi o mitu da su ljubav i seks sinonimi. Kad bi to i sami časopisi šaptali, prestali bi postojati. Tolika je moć droge. I vjerojatno to ne bi bilo dobro spominjati ni partneru/partnerici dok ne 'pročita knjigu'!

Prijelaz s ljubavi kao isključivog odnosa na ljubav kao bezuvjetnu i dobrohotnu namjeru možda se čini golemim. Prijelaz je tolik da djeluje kao da će se jastvo odmah vinuti među svece. Stoga bi takvu promjenu bilo lako odbaciti kao nerealnu i nemoguću u ovom frenetičnom, modernom i pomalo seksualiziranom svijetu. No dok nastavljamo s istraživanjem istinskog značenja ljubavi, možda otkrijemo ne samo da smo svi mi izvor ljubavi u svijetu nego da je ona u samoj prirodi svakog ljudskog bića. Ako postoji ikakav paradoks vezan za ljubav, onda je to činjenica da to ne možemo znati, to jest, da ne možemo spoznati ljubav sve dok je ne damo. To je kao da dajemo sebe. 'Nesebično jastvo' tad spoznajemo kao konačno odredište na 'putovanju' prema prvotnoj svijesti, da je 'ljubav ono što jesam'.

Duše se ne srađaju

Srodne duše ne postoje zato što se duše ne srađaju! Samo se tijela srađaju. Srodnost duša je, zapravo, velika privlačnost među dušama. I vjerojatno među njima postoji velika rezonancija na mentalnoj razini koja im omogućava da komuniciraju na istančanijoj razini koja nadilazi riječi. Svi imamo sposobnost razviti tu istančaniju razinu komunikacije. 'Žice' su već postavljene, ali tako ih rijetko znamo aktivirati. Postali smo toliko ovisni o zvucima, riječima, slikama i tehnologiji koja ih prenosi da više ne razvijamo i ne upotrebljavamo istančanija osjetila. 'Vanjski' nas svijet toliko stimulira i toliko nam odvlači pozornost da sve manje i manje vremena posvećujemo opuštanju i smirivanju uma. A upravo je ta mentalna tišina ključni unutarnji preduvjet da bismo primili suptilnu, blistavu energiju druge osobe. Kad je primimo, ona može probuditi svijest o tome da smo već povezani. Povezanost je ta koja se nikad ne može

prekinuti, samo zanemariti. U nekom smo smislu svi već srodne ili srođene duše, samo što ne hvatamo međusobne signale osim ako smo na točno istoj valnoj duljini. Povremeno upoznamo osobu koja se može sprijateljiti baš sa svima. Zna kako se sroditi, povezati na najdubljoj razini, drugim riječima, može se uskladiti i povezati s 'drugom osobom' neovisno o tome kakvom se ta druga osoba čini na površini.

Peti mit:

"Ljubav je vezanje."

Ako nije, što je onda?

Jedan od najčešćih mitova koji vreba u današnjem svijetu glasi: ljubav je vezanje. Ono što se često može 'primijetiti' jest da uz vezanje dolazi strah. Strah da ćemo predmet za koji smo vezani izgubiti ili da će biti oštećen. A strah nije ljubav. Gdje postoji strah ne može postojati ljubav. Strah je ljubav iskrivljena vezanjem.

Kad god ste vezani za nešto, za predmet, osobu, mjesto ili misao, srce vam je blokirano. Energija koja vam se prirodno širi iz srca, dakle iz vas, razbija se na različite valne duljine ili vibracije dok prolazi kroz predmet za koji ste vezani i izlazi u svijet. I zato ne možete biti otvoreni i davati sebe u potpunosti i od srca. Ne možete neprestano biti privrženi i puni ljubavi. U vašoj će svijesti, u prvom ili zadnjem planu, biti prisutan strah u jednom od svojih oblika kao što su tjeskoba, napetost, zabrinutost ili jednostavno čisti strah.

Baš kao što filtar mijenja boju svjetlosti koju reflektor baca na pozornicu, tako i svako vezanje, poput njega, iskrivljuje energiju, svjetlo ljubavi koje se prirodno širi iz jastva, i često ga sasvim blokira. Znate da se to događa kad 'osjetite' neku emociju. Emocija je znak da ste vezani za nešto što vam je 'na umu'. Misao o predmetu ili slika predmeta za koji ste vezani, a koja vam je 'na umu', blokira vaše srce, ljubav, vas. Samo vas distanciranje ili nevezivanje može opet otvoriti i vratiti vam sposobnost da budete privrženi i puni ljubavi.

Opsjednutost nečim ili nekim katkad se pogrešno tumači kao ljubav, a zapravo se radi samo o krajnjem obliku vezivanja. U trenutku kad ste opsjednuti dolazi do potpune blokade. Gotovo kao da niste u stanju davati energiju ničemu i nikomu osim predmetu vaše opsjednutosti. Kad ste nečim opsjednuti, zapravo se tim predmetom opsjednutosti koristite da biste se definirali.

Zabrinutost za nekog koga nazivamo 'voljenom osobom' nije ljubav, nije brižnost nego briga, dakle strah. Strah se javlja zato što ste vezani za osobu koju volite. Istina izlazi na vidjelo zbog vaše brige (straha). U svjetlu te istine možete doći do spoznaje da osoba nije 'voljena' nego 'vezana'! Sve veći broj ljudi uviđa da ne možemo biti ljubav pa ni davati ljubav ako smo vezani za nešto ili nekoga.

Vjerovanje da se ljubav spoznaje i izražava vezanjem jedan je od najsnažnijih mitova usađenih u ljudsku svijest. U srcu je gotovo svih tradicija i kultura. Definira životne stilove i oblikuje sudbine. Rađa sukobe te stvara i podržava patnju koju nazivamo stresom. U Drugom ćemo dijelu istražiti precizni mehanizam vezanja, zašto se tako često vežemo, kako da se 'distanciramo' i zašto je distanciranje neophodno za ono što se katkad naziva 'iscjeljenjem srca'. Pitajte bilo koga tko je prošao istinskim duhovnim putem i sigurno će vam potvrditi da ne možete voljeti ako niste distancirani. No velikoj većini to je samo jedan velik paradoks.

Gledate li?

*Ne [illegible] ljubav [illegible] ljubav [illegible] ljubav

Šesti mit:

"Ljubav boli."

Kako bi mogla?

Upravo je suprotno točno. Ako boli, nije ljubav. Postoji jedna klasična scena u restoranu. Na početku večeri mladi se par zaljubljeno gleda. Svaki bi promatrač pomislio: „Vidi, nisu li preslatki." No kako večer odmiče, energija se mijenja i izbijaju svađice, sve dok jedno od njih gnjevno ne odjuri iz restorana, a drugo hitro za njim. Promatrač tad kaže: „Vidi, porječkali su se, 'ljubavna svađa'. Sigurno su jako zaljubljeni." Ali gnjev nije ljubav. Gnjev je gnjev. Poput straha, i gnjev je znak odsutnosti ljubavi. Gnjev je emocionalna bol.

Može se reći da većina odnosa ima uspone i padove. U njima postoje trenuci sukoba i osobne patnje. No to nema veze s ljubavlju nego s osuđivanjem i okrivljavanjem, očekivanjem i vezanjem, ovisnošću i ljubomorom. Ljubavi u tim trenucima nema, privremeno se gubi. Ljubav ne stvara sukob, ne pati, ne svađa se, nema nikakve veze s boli. Ljubav ne može stvoriti bol, ona je iscjeljuje. Bol je uvijek proizvod ega. Gdje postoji ego nema ljubavi. Ego je tama koja utamničuje svjetlo ljubavi. Svi to učimo činiti. Zato se oslobođenost od stresa tako često čini nemogućom. Čak i najsvetijima među svecima i mudracima tama ega suspreže svjetlo. No u odnosu na nas ostale, oni su toga svjesniji, mudriji su pa se stoga i bolje nose s time.

Većina boli proizlazi iz jednostavne, ali prevladavajuće zablude da je druga osoba odgovorna za naše osjećaje. To vjerovanje danas vlada svijetom i glasi: „Nisam ja kriv, nego on!" No upravo je suprotno istina. Svatko je od nas u svakom trenutku i u svakoj situaciji odgovoran za svoje osjećaje, za emocije koje stvara i osjeća. To nije teško dokazati.

Sjetite se kad vam je u prijašnjoj vezi partner rekao nešto negativno a da vam to uopće nije smetalo. Onda je nešto slično rekao neki drugi dan, no tad ste se osjećali loše pa ste u skladu s tim i

(emocionalno) reagirali. Uvijek ste *vi* ti koji određujete što ćete osjećati u danom trenutku... uvijek. Tu istinu nije lako vidjeti, a ni praktično primijeniti. Nije ju lako 'živjeti' zato što ste dosad svaki trenutak svojeg života učili i živjeli na 'drugi' način, živjeli ste u uvjerenju da je 'kriv on, a ne ja'!

Zato nam u odnosima i interakciji s drugim ljudima osuda, okrivljavanje i očekivanje djeluju tako važno u našoj glavi. Zato ljubav tako redovito nestaje iz stvarnosti našeg svakodnevnog života, a katkad se uopće i ne pojavi. Jedino svijest o isključivo 'vlastitoj odgovornosti' može stati na kraj 'boli' koju si sami nanosimo i obnoviti našu sposobnost da budemo puni ljubavi.

Ljubav i pravila

Pronalaženje ravnoteže između ljubavi i pravila, čelične šake u baršunastoj rukavici, možda je najveći izazov za svakoga tko uči igrati ulogu koja dolazi s položajem. Postoji sklonost da se ljubav poistovjećuje s ljubaznošću i dobrotom. I, naravno, ljubav je lijepa energija kad se daje i prima u bilo kojem obliku. Ima dobrote u prirodi onoga koji je pun ljubavi. No s previše dobrote dolazi 'jaram'. Jaram upućuje na vezanje. Kod osobe koja je očito prečesto predobra osjeća se potreba i to najčešće u trenucima kad su primjereniji drugi iskazi ljubavi. Gruba ljubav nije nov koncept, no teško ga je primjenjivati ako vam je sama potrebna. Iako je gruba ljubav neophodna u svakom odnosu između roditelja i djeteta, profesora i učenika, šefa i namještenika, ako sám roditelj/profesor/šef ima potrebu, neće moći s ljubavlju odrediti pravila, a to mu je uloga. Pravila bez ljubavi jednostavno su diktatura koja vodi u otuđenost. No ljubav bez pravila vodi u kaos. Mnogi šefovi/profesori/roditelji sami potkapaju svoju učinkovitost kad trebaju tuđe odobravanje i prihvaćanje. Tek kad se izliječe od tih ovisnosti, mogu se s ljubavlju i pridržavajući se pravila povezati s ostalima i potaknuti ih na suradnju i prihvaćanje pravila.

Sedmi mit:

"Ljubav se izgubila."

Ako je tako, kamo je otišla?

Ljubav je ono što jeste, a sebe nikad ne možete izgubiti. Što ste onda, zapravo, ako ste ljubav? Taj opis nije jednostavno pojmiti zato što nas vodi na neopipljivi teritorij jastva, na teritorij 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Da bismo posjetili taj teritorij te shvatili i 'osjetili' stvarnost ljubavi, počinjemo s vizualizacijom, prelazimo na kontemplaciju i završavamo meditacijom.

Zamislite dijamant načinjen samo od blistavog svjetla. Sasvim je proziran. Svatko može ući u blistavost tog svjetla i kako ulazi, tako ga to svjetlo obavija, dodiruje i hrani. Kad nas 'dodirne' nesebična gesta druge osobe, to je kao da nas je obavilo njezino svjetlo, zapravo, ona sama. Promatrajte kako, prije bilo kakvog nesebičnog čina, vježbate taj čin u svojoj svijesti, makar samo trenutak-dva. Kao da se svjetlo vaše svijesti širi prema drugoj osobi. U tom širenju dodiruje i obavija njezino biće. Osoba vam čak može reći da 'osjeća' vašu gestu punu ljubavi i prije nego što ste je pretočili u vidljivo djelovanje. Ovo je trenutak svjetla ljubavi, svjetla jastva. Ono nije odvojeno od nas. Ono je mi, nevidljivo i nedodirljivo, a opet itekako stvarno. U takvim trenucima spoznajemo blistavu snagu ljubavi.

Vizualizirajte na trenutak te predodžbe i slike blistavosti. Razmišljajte o predodžbi da je vaša energija poput takvog svjetla. Ne svjetla koje možemo vidjeti očima. Ne svjetla koje se odražava u zrcalu. To je blistava energija koja se širi iz vašeg svjesnog bića. Dok razmišljate o toj predodžbi, osjetite kako je ono prvo što dodirujete i obavijate svojim svjetlom tijelo koje nastanjujete. Osjetite kako vaše svjetlo ispunjava prostoriju u kojoj se trenutačno nalazite. Kako tiho dodiruje ljude oko vas u toj prostoriji. Onda zamislite da se to svjetlo, vaše svjetlo, širi dalje od prostorije kako bi dotaknulo i obavilo sve one u vašem životu koje poznajete. A onda još dalje,

kako bi se proširilo u svijet, dodirujući, obavijajući i povezujući tko zna što i tko zna koga. Ne morate ni znati.

Meditirajte nekoliko trenutaka na svjesnost koju opisujem i otkrijte možete li i sami 'osjetiti' njezinu stvarnost. Kako ćete je osjećati, tako ćete početi uviđati da je vaše svjetlo, zapravo, svjetlo ljubavi. To nije nikakva bajka ili romantična priča o vilinskom 'svjetlu'. To ste svjetlo vi. Ono što činite. Način na koji volite. Vaš prirodan način postojanja.

Ljubav je nemoguće izgubiti zato što ne možete izgubiti sebe. Ne možete izgubiti svjetlo ili sposobnost da širite tu finu, nevidljivu i nedodirljivu energiju jer ste to vi.

Zabluda da se 'ljubav izgubila' javlja se onda kad zaboravite na sebe i mislite da ste nešto drugo od onog što jeste. Do nje dolazi svaki put kad pogledate u zrcalo i pogrešno pomislite da u zrcalu vidite sebe! To je onaj trenutak kad se od straha probudite ujutro! Ali vi niste lice! Kad uljepšate svoje lice, niste automatski uljepšali i sebe. Stoga, ako i imate lijepo lice, 'vi' sami niste lijepo lice. Niste materijalno tijelo. Kad uljepšate svoje tijelo, niste uljepšali i sebe. Nosite lice i nastanjujete tijelo, ali prava se ljepota ne može odražavati u zrcalu. Prava se ljepota ne može vidjeti golim okom.

Ako mislite da lijepa lica i tijela čine ljepotu ili ljubav, u zabludi ste zbog koje zaboravljate sebe i tražite ljubav. S tom nas zabludom industrija lica i tijela svaki dan suočava. Kako vam tijelo gubi oblik i 'izgled', što je neminovno, tako počnete vjerovati da ćete izgubiti i ljubav. Zbog prihvaćanja i neprestanog upijanja takvih zabluda zbunjeni smo kad je riječ o ljubavi.

Zastanimo malo i razmislimo o jednom od najčešćih pitanja postavljanih na Googleu, a koje glasi: „Što je, zapravo, ljubav?"

Kad bi barem znao!

Da si spoznao ljubav kao 'ja sam'

Da si spoznao sebe kao ljubav

Nikad više ništa ne bi poželio

Nikad više ništa ni od koga ne bi pokušao uzeti

Shvatio bi da nikad ništa ne 'trebaš'. Samo tvoje tijelo ima potrebe, TI nemaš

Prirodno bi se distancirao od svega i svakoga, a opet bi sa svim i svakim bio intimno povezan

Više ni o komu i ni o čemu ne bi ovisio

Nitko te više nikad ne bi mogao povrijediti i ti sám više nikad ne bi imao namjeru nekoga povrijediti

Znao bi da više nikad ne bi mogao izgubiti nešto 'stvarno'

Mogao bi reagirati na patnje drugih, a da pritom i sám ne patiš

Točno bi znao zašto su drugi ljudi tako nesretni

I u sebi bi znao tajnu sreće

Kad bi barem znao

Ali znaš

Zar se ne sjećaš?

Što je, zaboga, LJUBAV?

Univerzalan simbol ljubavi je srce. Kad se spozna srce, spozna se ljubav. Izrazi *duša*, *duh*, *srce* i *jastvo* gotovo da su sinonimi. Svi se odnose na naše istinsko duhovno jastvo, koje je svjesno. Srce nije nešto odvojeno od onog što je 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Međutim ova razina samosvijesti nije nešto što naučimo. Češće smo svjesni tijela ili prisutnosti nekog stresnog osjećaja ili događanja u vanjskome svijetu. Istražite ovo što slijedi i vidite zvuči li vam točno u svjetlu vašeg vlastitog iskustva.

KRATAK UVID U DVA SRCA

Svatko od nas ima dva srca. Često ih ne razlikujemo. Prvo se srce nalazi u našem tijelu. Ono je najjača pumpa na svijetu stvorena da bi radila 24 sata na dan i tjerala goleme količine krvi bogate kisikom u razne sustave našeg tijela. U normalnom stanju ona otkucava 60 do 90 puta u minuti. No počnu li vas obuzimati strašne misli, broj njezinih otkucaja povećava se na 120 u minuti. To nas dovodi do vašeg drugog srca ili srca koje ste... VI!

Drugo je srce srce vaše svijesti. Sasvim netjelesno pa stoga i nematerijalno. To je vaše duhovno srce koje se katkad naziva dušom ili istinskim jastvom.

To nije nešto što je odvojeno od vas ili bilo kojeg organa u vašem tijelu. To je (vi ste) pogonska energija vašeg tijela. Ne može se, kao ni vi, vidjeti golim okom; ona je, kao i vi, 'unutrašnjost' svijesti, u kojoj ste... ono što jeste.

Svako ima (jest) dobro srce zato što je po svojoj iskonskoj prirodi svako srce, svako ljudsko biće dobro. Ta se dobrota nikad ne može izgubiti, može se samo skriti (potisnuti) od svijesti. Baš kao i fizičko srce, ako se duhovno srce, koje ste vi, onečisti nečim otrovnim kao što su vjerovanja i mitovi o ljubavi, kojima smo se bavili ptije, ili sjećanja na bol ili navika stvaranja straha ili bijesa, to 'onečišćenje' atmosfere vaše svijesti zamaglit će iskonsku dobrotu i negativno će djelovati na dobrobit vašeg bića.

U skladu s tim, kvaliteta energije koju dajete obliku koji pokrećete (svojem tijelu), svojim neposrednim odnosima, a i širem svijetu, bit će zatrovana ili, kao što se katkad kaže, negativna.

Ako je vaše fizičko srce iscrpljeno i umorno, s vremenom će oslabjeti i zakazati. S druge strane, ako se srce vaše svijesti, vaše duhovno srce, premalo koristi i premalo pobuđuje, djelovat će kao da atrofira, propada i gubi snagu. Uočljiva odsutnost radosti, entuzijazma i optimizma te prisutnost apatije, tuge i beznađa glavni su simptomi atrofije duhovnog srca.

Um je svjesno jastvo u vama. On nije tjelesni organ već 'sposobnost' vaše svijesti. U njemu stvarate misli i razmišljate. Od previše mentalnih podražaja, bilo izvana (npr. filmovi) ili iznutra (npr. sjećanja), um (misli) pomahnita, izazivajući kaos unutar energije svijesti i uznemirujući kako vaše duhovno srce (vas) tako i vaše tjelesno srce (psihosomatsko djelovanje), što može dovesti do ubrzanja pulsa.

Dok je svrha tjelesnog srca da sve dijelove tijela opskrbi krvlju i kisikom, svrha duhovnog srca, srca vaše svijesti, jest da vašim mislima, osjećajima i djelovanjem opskrbi svijet vaših odnosa svjetlom ljubavi, nezatrovanom, finom energijom svijesti, vama.

DAH SRCA

Događaji u fizičkim dimenzijama vremena i prostora često su upravo suprotni događajima u duhovnim dimenzijama, odnosno u svijesti koja nadilazi vrijeme i prostor. Našem fizičkom tijelu trebaju zrak, voda i hrana kako bi dobilo energiju, raslo, bilo snažno i ostalo zdravo. No kao duhovna bića, da bismo izgradili svoju duhovnu moć i ojačali (napunili energijom) sebe, svoju energiju, svjetlo i ljubav, moramo dijeliti. Toga postanemo svjesni kad osjetimo zadovoljstvo davanja koje je mnogo veće od zadovoljstva uzimanja ili čak primanja. Spoznajemo to u lakoći koju 'osjećamo' tijekom i poslije nekog dobronamjernog čina. Vaše tijelo 'treba' hranu kako bi ostalo snažno, dok vaš duh treba (ako se to može nazvati potrebom) davati od sebe kako bi ostao snažan u vama.

To se može i drugačije sagledati. Što je ključni element koji čini velik dio fizičkog svijeta pa tako i vaše tijelo? Koji nas sastojak sve ujedinjuje na fizičkoj razini? Riječ je o kisiku. Od njega su izgrađeni i zrak i voda. Atmosfera svijeta ispunjena je kisikom. Bez kisika vaše bi tijelo gotovo trenutačno umrlo. Bez vode umiralo bi postupno. I zrak i voda sadrže važan sastojak koji se naziva kisikom. Kisik iz zraka i vode drži vaše tijelo na životu.

No duhovnom srcu ljudskog bića ne treba kisik. Životna sila, revitalizirajuća energija koju svatko od nas treba jest ljubav. Ne kao nešto što se stječe, nego kao nevidljiva energija kojoj je svrha da istječe. Ne u smislu da joj 'dolazi kraj', nego da se izdiše. 'Kisik unutra' i zdravlje tijela se jača i održava. 'Ljubav van' i duša/jastvo se jača i održava. Tako da bi se moglo reći da je 'ljubav kisik duše'. Ona je čista esencija 'bića' koje smo ja/vi/mi. Ona je najviša vibracija jastva, 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Ona je svjetlo svijesti. Ona je svjetlo svakog bića. Ona je svjetlo koje se nikad ne gasi. Svjetlo koje blista u svim smjerovima u svim dimenzijama. No, jasno, to svjetlo nikada nećete vidjeti golim okom.

Nekoć davno...

Kad ste tek stigli, u trenutku koji biste nazvali svojim rođenjem, niste znali tko ste i što ste. Niste čak bili ni svjesni da ste u tijelu. Niste bili netko, bili ste ništa. U novorođenčetovu tijelu niste bili svjesni da ste novorođenče, kao što niste bili svjesni ni odvojenosti.

Dok ste gledali kroz dva oka, niste ni bili svjesni da imate oči. Bili ste očarani šarolikim i raznolikim svijetom koji, što se vas ticalo (iako vas se uopće nije ticalo), NIJE bio izvan vas zato što još niste naučili da postoji izvanjsko. Postojalo je samo ono što se pojavljivalo. Od radosti i ushićenosti tim plesom svjetla u očima vam se pojavio sjaj, na licu golem osmijeh, a iz usta, koja još uopće niste primijetili, začulo se gugutanje.

Najveće je iznenađenje uslijedilo kad je netko stavio predmet ispred nečeg za što ćete ubrzo naučiti da je ruka vašeg tijela. I kako ste predmet dodirnuli, po prvi ste put osjetili dodir i šokirali ste se percepcijom, koju ste dotad doživljavali kao nešto odvojeno od vas. Sve do tog trenutka imali ste dojam da je sve ono što vam se pojavljuje u svijesti, zapravo, vi. Niste mislili da je tako, zato što još niste naučili misliti. Jednostavno je bilo tako, u nedužnosti vaše svijesti.

Polako, ali sigurno, lica velikih ljudi, za koje ćete poslije naučiti da su vam roditelji, počela su se redovito pojavljivati i smiješiti. Što je još zanimljivije, svaki put kad bi se slika nekog od tih lica pojavila u vašoj svijesti, obuzimao vas je osjećaj topline, kao da vas je oba-

Život bismo po mnogo čemu mogli sagledati kao dugu paralelnu vježbu disanja! Baš kao što tijelo treba konzumirati hranu i izbacivati otpad, udisati kisik i izdisati CO_2, tako i 'jastvo' treba udisati i izdisati (primati i davati) energiju ljubavi. Iako su i 'izdisaji' i 'udisaji' važni za oba srca, moglo bi se reći da je za tijelo najvažniji 'udisaj' dok je za duhovno srce, za vas, najvažniji 'izdisaj', tj. davanje sebe bez ikakvih uvjeta ili želja za uzvratom, što se često naziva nesebičnošću.

SVJETLO SRCA

Čini se da svi intuitivno znamo da su namjera i izražavanje iskrene ljubavi bezuvjetni. Kad svjetlo naše ljubavi (jastvo) primi svjetlo druge osobe (ljubavi), ne dolazi do zadovoljavanja potrebe nego do ujedinjenja, spajanja dviju svjetlosti, dvaju svjesnih bića. Upalite dva svjetla u prostoriji. Iako možete vidjeti zasebne izvore svjetlosti, ne možete vidjeti gdje se njihova svjetla preklapaju; čitava prostorija samo postaje svjetlija. Svjetla ne trebaju jedno drugo, ali je zato prostorija zahvalna na svemu tom svjetlu... kad bi prostorije, da tako kažemo, mogle biti zahvalne!

Ako i imamo neku potrebu, onda je to potreba da nam svjetlo ljubavi druge osobe pokaže kako razbiti tamu dok opet ne naučimo isijavati svoje vlastito svjetlo. Katkad nam se u životu pojavi netko tko ima tu ulogu. Netko čija je ljubav poput blistavog svjetla. Međutim često pogrešno protumačimo ulogu te osobe i mislimo da ona iziskuje našu odanost pa čak i obožavanje dok je, u stvarnosti, ona tu samo da bi nam pokazala kako da upalimo vlastito svjetlo i razbijemo vlastitu tamu. Ako osoba i sama potiče našu ovisnost o njoj, to znači da se izgubila, da joj je svjetlo blokirano i da joj treba naša potreba. Iskrena je ljubav lišena svakog oblika ovisnosti ili međuovisnosti na duhovnoj razini, u protivnom ne bi bila ljubav.

KRETANJE SRCA

Najjednostavnijim rječnikom, ljubav je vibracija energije jastva. Nije lako primati i davati iskrenu ljubav ako smo proveli život, što većina jest, vjerujući da smo samo fizički oblici pa stoga imamo samo jedno srce, ono u prsnome košu. No većina nas zna da iskrena ljubav, ona 'iz srca', nije opipljivo iskustvo. Namjera je ta koja 'pokreće' darivanje, međusobnu brižnost, suosjećanje s drugima.

Kao što povjetarac neprimjetno njiše lišće, tako se ljubav neprimjetno oblikuje kako bi zadovoljila potrebe druge osobe. Ljubav je ono svjetlo koje blista iz očiju. Dok putuje u očima druge osobe, dodiruje joj srce, dodiruje joj 'jastvo'. Iako ne može biti viđena očima u kojima sjaji, osjećaju je i onaj koji je šalje i onaj koji je prima. Baš kao što svjetlost svijeće može osvijetliti mračnu prostoriju, tako je i iskrena ljubav poput tisuću svijeća koje mogu razbiti tamu straha i mržnje u 'prostorijama' ljudske svijesti. I dok to čini, snažno se odražava i na svijest drugih osoba.

Iako je još nisu ugurali u epruvetu, počeli industrijski proizvoditi, zamatati i stavljati u izloge, svi znamo da je ljubav nevidljiva, nedodirljiva energija koja gasi žeđ onoga koji je zaboravio kako sâm biti ljubav. Svi znamo da ljubav liječi razdor, sprečava stres i rješava sukobe. Svi znamo da je ljubav nevidljivo ljepilo svih skladnih odnosa.

Iskrena ljubav

Iskrena ljubav ne postoji kao suprotnost neiskrenoj ljubavi. Ljubav se jednostavno pogrešno shvaća kao nešto što nije, baš kao što se i mi pogrešno shvaćamo kao nešto što nismo. Kad shvatite da nikad ne možete otići od sebe, uvidjet ćete da se ljubav nikada ne može izgubiti, samo se zamaskirala, izbjegavala, zen marila ili potisnula. No, kao i vi, tako je i ljubav uvijek prisutna. Uvijek je uz vas zato što je ona vi, čak i kad ste sami zaboravili što ste! Ako vam sve to zvuči nejasno i tajanstveno, razlog tomu je što se riječima, zamislima i konceptima ne može uhvatiti 'energija' koja nadilazi definiranje i konceptualiziranje.

OSJEĆAJI SRCA

Što se točno događa u iskrenoj razmjeni ljubavi? Što je prava priroda ljubavi? Svi smo u svakom trenutku okruženi različitim oblicima svjetla uključujući rendgenske zrake, mikrovalove, ultraljubičaste i kozmičke zrake. Mnoge od njih prolaze direktno kroz nas. Ne možemo ih vidjeti jer su drugačijeg spektra, valne duljine ili vibracije od fizičkog svjetla. Ljubav je vibracija duhovnog svjetla, svjetla naše svijesti. Uopće je ne možemo vidjeti golim okom, ali je osjećamo dok je isijavamo, kao što je osjećamo dok je primamo od druge osobe.

'Osjećaj ljubavi' je, stoga, povezanost koju percipiramo između sebe i druge osobe. On je jedinstvo dvaju duhovnih srca koja se dodiruju razmjenom energija u vibraciji koja se naziva ljubavlju. Kad zrake ranog jutarnjeg sunca dotaknu cvijet, on se zauzvrat otvara kako bi otkrio svoj predivan oblik i otpustio slatki miomiris. Tako se i mi, kad nas 'dodirne' iskrena ljubav druge osobe, otvorimo i zauzvrat odašiljemo miomiris svoje zahvalnosti. Ljubav uzvraća ljubavlju.

U ljudskom odnosu ta nevidljiva, ali ipak osjetna povezanost ne umanjuje naš osjećaj individualnosti, ali ipak uklanja prepreke između dviju duša, između dvaju srca. Te su prepreke stvorene na temelju onog što vjerujemo i mislimo o drugoj osobi. Te su prepreke podjele koje je jastvo stvorilo u našem umu i zbog njih naša energija ne može isijavati u svijet i u naše odnose s drugima. Te mentalne prepreke, ta stajališta i uvjerenja o drugoj osobi također onemogućavaju da njezina blistava vibracija prodre u unutarnji svijet naše svijesti, u nas. Zato se kaže: „Iskrena ljubav ne osuđuje."

Kad se ponovno uspostavi ta veza između dvaju duhovnih srca, duša/jastvo oslobađa se od vezanosti i ovisnosti o drugoj osobi. Kao što smo već vidjeli, suprotno od onog što govore mnogi mitovi, pa i naši prijatelji iz Hollywooda, ljubav nije vezanost i ovisnost. No kad se prekine veza, ostaje sjećanje na ljepotu te veze i upravo to

sjećanje može stvoriti žudnju i potaknuti potragu za onim pravim. Tražiti možete samo nešto što ste izgubili, nešto što je nekoć bilo prisutno.

U vanjskoj potrazi kojoj je cilj zadovoljiti žudnju za tim zapamćenim unutarnjim iskustvom ljepote stvara se vezanost, niče potreba i ovisnost postaje nov način 'postojanja' srca (duše/jastva). I tada se trenutačno zadovoljavanje žudnje pogrešno shvaća kao ljubav.

Otkud toliko zbrke oko ljubavi? Zašto riječ 'ljubav' rabimo tako često dok iskrenu ljubav osjećamo tako rijetko? (Oprostite mi što generaliziram.) Može li biti da smo zaboravili da naše pravo srce nije fizičko nego duhovno srce? To je kao da kažemo da smo zaboravili tko/što smo, duša ne tijelo, svijest ne materija, duh ne oblik. Držeći se uvjerenja da smo samo tjelesne jedinke stvaramo temelje uvjerenju da je ljubav samo tjelesna, da je treba tražiti, naći, uzeti, steći, pohraniti i konzumirati kao sve ostale fizičke stvari. Iz tog razloga ljubav tražimo na pogrešan način na pogrešnome mjestu. To je 'pogrešno uvjerenje' glavni uzrok opće odsutnosti ljubavi u svijetu. Ono je glavni uzrok svih sukoba i nasilja prema drugim osobama i unutar nas samih. Međutim nije lako uočiti te uzročno-posljedične veze sve dok ne izdvojimo vrijeme kako bismo razmišljali, kontemplirali i meditirali o tim zamislima kao mogućnostima i sami uvidjeli stvarnost.

Da biste točno vidjeli zašto gubimo svijest o našem 'jastvu' kao ljubavi i zašto gubimo svijest o našem 'jastvu' kao duhovnom biću, evo još jedne priče koja opisuje taj proces. Priča je to o našem najstarijem, najprisnijem i najdražem drugu na ovom svijetu. Drug je to koji ne želi da nademo iskrenu ljubav, odnosno da nademo i spoznamo istinskog sebe. Zato što zna da, kad bismo u tome uspjeli, on bi morao umrijeti!

sjalo sunce. No ni tad niste imali nikakav osjećaj da svjetlo dopire izvan vas, zato što ste sami isijavali svoje svjetlo.

Katkad, kad se neko od tih lica nije smiješilo, osjetili biste početke tupe boli u sebi, a impuls mrštenja zaputio bi vam se iz srca prema licu. U tim trenucima, otad već duboko predanim vašem podsvjesnom sjećanju, odražavali ste svjetlo, vibraciju druge osobe u zrcalu vlastita svjetla.

U sljedećih nekoliko dana i tjedana (kojih ste bili sasvim nesvjesni), ta su vam lica govorila, dodirivala vas, smiješila vam se i gledala vas, tako da ste polako postajali svjesni svoje odvojenosti. Postupno vas je snaga fizičkih osjećaja, koje ste primali preko tijela, navela da shvatite da imate oblik, tijelo koje počinjete kontrolirati. Iznenada ste mogli dodirivati i držati stvari koje su prije bile samo slike koje su plutale vašom sviješću. Počela vam se razvijati koordinacija između oka i ruke i shvatili ste da je ono što ste prije smatrali sobom, zapravo, izvan vas, odvojeno od vas. Lice vam je sad često odražavalo sve veću smetenost i namršteno čelo pričalo je priču o povremenim trenucima zbunjenosti dok ste učili navigirati tim krutim svijetom.

Za to su vrijeme veliki ljudi dolazili i odlazili i postupno ste postajali sve svjesniji da vas podižu i spuštaju, diraju i ne diraju, da vam se smiješe i ne smiješe. Budući da ste bili sasvim otvoreni, osjećali ste njihovo raspoloženje tako da se njihova ushićenost ili potištenost odražavala na vas. Ne znajući točno što osjećate, osjećali ste njihove osjećaje, čak i kad nisu bili u istoj prostoriji s vama. No tek ste nejasno bili svjesni povezanosti između vaših osjećaja i njih.

Kako se pojačavao vaš osjećaj odvojenosti i kako su vam veliki ljudi pokazivali predmete i proizvodili zvukove, počeli ste ih oponašati. Počeli ste uviđati da će vas nagraditi toplim osjećajima svaki put kad naučite proizvesti neki od zvukova koje ćete poslije naučiti kao riječi, pa kao rečenice, pa kao zamisli, pa kao koncepte. Međutim jezik koji ste učili ujedno je i jezik odvajanja pa ste polako postali svjesni svoje izoliranosti, svoje prepuštenosti sebi, svoje...

različitosti. Naučili ste da vas percipiraju kao malenog dječaka ili djevojčicu, prekrasnog dječaka ili djevojčicu, dražesno lice, nekog s velikom glavom ili lošom naravi, nekog dobrog ili lošeg.

Nedužno ste vjerovali sve što su govorili o vama. Polako su se u vama počeli oblikovati slika o sebi i identitet. No niste znali da to što učite o sebi, da to što su vas učili o vama nema smisla i da je, stoga, besmisleno. Niste znali da vas programiraju u skladu s mitovima i uvjerenjima koji prevladavaju u svijetu oko vas. I da se glavni program zove 'Moji različiti identiteti'.

Niste se ni snašli, a već ste postali dijelom obitelji i, ako se obitelj prezivala Smith, bili ste posljednji mali Smith. Neprestano ste slušali riječ David ili Mary i tako ste postali David ili Mary. Kad ste krenuli u svoju prvu školu, asimilirali ste identitet te škole. Igrajući se s prijateljima, oponašali ste televizijske junake i 'zvijezde' i identificirali se s njima. Kad ste izvadili prvu putovnicu, asimilirali ste svoj nacionalni identitet. Kad ste dobili kakve kvalifikacije, popisu ste dodali novi, profesionalni identitet. Prvi vam je posao donio dva nova identiteta, ovisno o tome što ste radili i koji ste položaj zauzimali. Vjenčali ste se, rodili djecu i vraćali se kući svojoj obitelji, i tako ste stvorili obiteljski identitet.

Nakon nekog vremena hodali ste okolo s mnoštvom identiteta. I kad bi bilo koji od njih bio ugrožen, makar samo u vašoj glavi, osjećali ste se tjeskobno i nesigurno. Postupno se ta tjeskoba preobrazila u gnjev jer ste se naučili koristiti gnjevom u obranu jednog ili mnogih različitih identiteta. Povremeno biste se zapitali zašto život sve više obilježavaju mračni trenuci. Trenuci koje ćete poslije prepoznati kao stres. Iako je bilo i mnogih ugodnih trenutaka 'očite' sreće i radosti, kako se život oko vas ubrzavao, tako su postajali sve kraći i ispraznji. Dok je vrijeme prolazilo, kako se katkad činilo, zastrašujućom brzinom, sve ste više imali osjećaj da se i vi morate ubrzati da biste zadržali pod kontrolom sve svoje različite identitete.

Usred te užurbanosti gotovo sve vaše vrijeme i pozornost odlazili su na rad za opstanak i upravljanje mnoštvom identiteta. Teško

Zašto ne možete voljeti sebe!

Ljubav je naziv za čistu svjesnost i blistanje svijesti lišene svake vezanosti, lišene svake želje za posjedovanjem, držanjem, imanjem ili stjecanjem. Ona je ja/vi/mi. Reći „ja volim sebe" samo znači podržavati zabludu da postoji 'ja' i 'jastvo', dok zapravo postoji samo 'ja' koje kaže 'ja jesam'. 'Ja' jest jastvo. Ne postoje dva ja! I zato ne možete voljeti sebe. Ljubav ne može voljeti ljubav. Ni jastvo ni ljubav nisu predmeti. Ljubav postoji zato što vi postojite.

DRUGI DIO

Istinita priča

Također vaša priča.
No zapamtite, to je samo priča.

Jeste li se ugodno smjestili?

je bilo uvidjeti da sami stvarate svoj stres, emocionalnu patnju i nesretnost. Zbog prevladavajućih mitova koje ste upili i usvojili od djetinjstva pa nadalje, bili ste uvjereni da „nije stvar u meni nego u njima. Zbog njih se osjećam ovako kako se osjećam." Na tom naučenom uvjerenju temelji se jedan od najčešćih lažnih identiteta koji kaže „ja sam žrtva". Budući da ste sebe identificirali kao žrtvu, sve ste više događaje i okolnosti tumačili tako da potvrđuju vašu ulogu žrtve.

Kako su razina stresa i nelagode rasli, tako se u vama sve više javljao osjećaj da se život ne može svoditi samo na 'ovo', da život nije samo obrana ili napad, da život nije samo preživljavanje. Svjesno ste počeli istraživati zašto ste nesretni, mrzovoljni, tužni i pod stresom i počeli ste tražiti rješenja za to. Tijekom tog traganja počeli ste uviđati da ste najveći dio svojeg života proveli u uvjerenju da ste nešto ili netko tko niste. Pretvarali ste se! Počeli ste primjećivati da su prikupljeni i upijeni identiteti prikriveni uzrok vaših frustracija i strahova, vašeg stresa pa stoga i nesretnosti. Ne samo da ste se pretvarali da ste nešto/netko tko niste nego su to činili i svi drugi, također nesvjesni da se pretvaraju. Shvatili ste i da ste se pretvarali da ne znate da se pretvarate!

Polako, ali sigurno, počeli ste brisati program 'Moji različiti identiteti' iz operativnog sustava poznatog kao svijest i krenuli ste stati na kraj pretvaranju.

Kraj pretvaranja

Prvi privid

"Ja sam tijelo."

Srećom to nije točno!

Pročitate li bilo koji drevni duhovni tekst, proučite li bilo kojeg duhovnog gurua na svijetu i poslušate li bilo kojeg suvremenog učitelja prosvjetljenja, gotovo se svi slažu u jednome, i možda jedino u tome – nismo oblik koji nastanjujemo. Nismo ono čiji nas odraz ujutro gleda iz kupaonskog zrcala. No, kao što smo vidjeli u našoj priči, gotovo nas najprije uče vjerovati da smo upravo to. To je prvi od privida s dugačkog popisa privida! Kad vjerujete da ste predmet koji zuri u vas iz zrcala, još vas stotinu drugih uvjerenja zgrabi za duhovno grlo i zagorčava vam život. Jad je to s kojim se naučimo živjeti.

Posebno vam jedno uvjerenje čitav život čuči negdje u prikrajku svijesti, a to je uvjerenje u vlastitu smrtnost, uvjerenje da ćete umrijeti, zato što tijela umiru. Kad se pretvarate da ste tijelo, tad se također pretvarate da će vaš život završiti. Iz tog vjerovanja u kraj stvara se sav strah. Svi strahovi proizlaze iz uvjerenja da će nešto ili netko, osobito mi sami, prestati postojati. To obuhvaća i vjerovanje u gubitak nečega ili nekoga, što je zapravo kraj posjedovanja nečega ili nekoga. Strah je stres. Strah je patnja. Međutim naučimo ga prikrivati ili opravdavati tako što se pretvaramo da ga prihvaćamo

kao nešto prirodno i nužno. Uopće ne shvaćamo da ondje gdje ima straha ne može biti ljubavi.

Jasno da ne postoji nikakav način da se znanstveno dokaže da ste vi, 'ja' koje kaže 'ja jesam', zaseban entitet u odnosu na tijelo koje nastanjujete, pokrećete i rabite. No vrijedi barem spomenuti brojna dokumentirana anegdotalna izvantjelesna iskustva i bliske susrete sa smrću. Obratite pozornost i na to kako bakino tijelo svakim danom postaje sve naboranije. Međutim baka, ili djed ako baš hoćete, kroči u svoje drugo djetinjstvo kako joj duh, što joj tijelo više stari, postaje laganiji i djetinjastiji. Što onda stari, a što ne? Obratite pozornost na provjerljivo iskustvo vašeg tijela 'smještenog' u prostoriji u kojoj se nalazi u ovom trenutku. Ne može biti nigdje drugdje. No zato 'vi' možete ovog časa napustiti prostoriju i otići u drugu dimenziju i sasvim izgubiti svijest o tijelu i prostoriji. Tko je to učinio? Što je to učinilo? Što je napustilo tri dimenzije prostorije i ušlo u četvrtu? Vi. Jastvo. 'Ja' koje kaže 'ja jesam'! Biće koje nema nikakvo ime, ali se pretvara da ga ima!

Što je stvarnije, vaš prst ili vaša misao o prstu? Što vam je bliže, prst ili misao o prstu? Prst možete gurnuti u epruvetu da ga svi vide, no misao ne možete. Tko stvara misao? Vi! Dakle tvorac ste nečega što ne možete porezati, opeći, namočiti, dodirnuti ili okusiti! Nečeg što nije tjelesno. Što to govori o vama kao tvorcu? Isto! Da niste tjelesni.

Te misli i uvidi o istinskom jastvu nisu novi. No uvijek ih treba ponavljati. Svijet oko vas organiziran je tako da vas potiče i da vam pomaže pretvarati se da ste tijelo! U interesu 'im' je da se pretvarate zato što im vi plaćate da vam pomognu očuvati privid!

Možda u ovom trenutku teoretski i znate tko ste i što ste, no čim odložite ovu knjigu i počnete se brinuti o poslu, nanositi šminku, žaliti se na vrijeme, kritizirati neku osobu, nadati se boljem životu u budućnosti, znači da još niste u potpunosti svjesni situacije u kojoj se nalazite. I dalje sagledavate svijet i živite u njemu u pogrešnom

osjećaju identiteta. I stoga je tjeskoba, najčešći oblik straha, vjerojatno neprestano prisutna u pozadini vašeg svakodnevnog života.

Da bi se teorija o 'istinskom jastvu' pretočila u stvarnu realizaciju vašeg pravog ja, treba vremena i strpljenja. Mnogo ovisi o tome koliko se često prepuštate introspekciji, koliko cijenite samoću, koliko ste spremni eksperimentirati s bićem 'u tišini', o vremenu koje posvećujete meditaciji i vrijednosti koju pripisujete tihoj kontemplaciji. Sva ta unutarnja kretanja vaše svijesti pridonose buđenju vaše istinske samosvijesti i njezinoj integraciji u svakodnevne aktivnosti. Sva ona pridonose kraju prvog i najdubljeg privida.

Bezobličnost

Riješiti se duboke navike identificiranja s fizičkim oblikom teško je, ali i oslobađajuće. Toliko je našeg svakodnevnog, uvriježenog razmišljanja oblikovano nečim što bi se moglo nazvati 'tjeskobama zbog svijesti o tijelu'. Eksperimentirajte trenutak sa sljedećom vizualizacijom i vidjet ćete hoće li vam pružiti kratak osjećaj oslobođenosti od vezanosti za oblik koji nastanjujete. Pronađite miran kutak i zamislite da držite gumicu za brisanje. Izbrisat ćete iz uma svaki dio svojeg tijela, komad po komad. Zamislite tijelo na zaslonu svojeg uma. Počnite sa stopalima. Izbrišite ih gumicom. Krenite prema nogama i lagano ih izbrišite. Popnite se do torza i prelazite gumicom preko njega sve dok ne nestane. A onda do prsa i izbrišite ih. Zatim izbrišite ramena i vrat. I na kraju, predite gumicom nježno preko lica tako da postane nevidljivo. Iako vam je čitavo tijelo izbrisano, primjećujete da ste vi, vaše jastvo, i dalje 'tu', svjesni. Na nekoliko ste se trenutaka oslobodili svojeg oblika. Obratite pozornost na nestanak tjeskobe i na pojavu mirnijih osjećaja.

Drugi privid

"Ja sam dječak/djevojčica."
Zapravo... ni jedno ni drugo!

Prvi 'privid', da ste tijelo, temelj je svih ostalih 'pretvaranja' koja naučite. To također znači da niste određeni spolom. Spol pripada

tijelu, ali ne i 'jastvu'. Svi smo i muško i žensko u smislu da svi imamo potencijal razviti i muške i ženske crte i sklonosti karaktera i osobnosti. Rano nas u životu programiraju da se 'identificiramo' s jednim ili drugim spolom pa se onda u skladu s time i pretvaramo.

Kad manifestiramo ono za što su nas naučili da vjerujemo da su prave crte našeg spola, nailazimo na ohrabrenje, priznanje i potvrdu drugih da smo dobro žensko ili muško, da smo na dobrome putu. Odobravanje drugih postaje nam nagrada, a s vremenom možemo početi i ovisiti o njemu. To nas dodatno potiče da razvijamo neke (ženske/muške) karakterne crte i da potiskujemo ostale. Istina, postoje hormonalni utjecaji svojstveni određenom spolu. Ali hormoni su fizičke prirode. Čini se da se koncentracijom i meditacijom može naučiti (a mnogi kažu da su naučili) kako spriječiti utjecaj kemijskih spojeva tijela na um.

Svatko od nas poznaje nekoga u ženskom obliku tko je muževniji od mnogih muškaraca, i obratno. Bolji dokaz od toga nećemo naći, ako nam je dokaz potreban, da pravo jastvo, istinsko jastvo, nema spola. Nažalost, to ne vrijedi u svijetu proizvoda i životnih stilova, svijetu časopisa i sporta, svijetu klubova i salona ljepote. Svi su oni itekako zainteresirani za to da nastavite održavati 'prividnu pripadnost određenom spolu'.

U gotovo svim sferama života spol se naglašava kao bitan dio identiteta. I otud rat muškaraca zbog žena i rat žena zbog muškaraca, pri čemu rat označava bilo koju razinu sukoba. I to samo zato što pogrešno smatramo da smo određeni spolom. Međutim spol je tek najosnovniji 'tip tijela'. U svojoj biti vi niste tip tijela. Jeste li tip tijela? Nastanjujete tip tijela, ali ono nije vi. Baš kao što možete nastanjivati neku kuću. Ona neće biti vi.

Kad prozrete vjerovanje u spol, zabludu o spolu, kad vidite što su oni uistinu, tek dio ranog programiranja, oslobodite se određenih navika zbog kojih ste se loše osjećali. Oslobodite se navike poput uspoređivanja svojeg tijela s drugima, što je odličan način podrivanja vlastitog samopoštovanja. Navike poput zabrinutosti

zbog toga što drugi misle o tome kako izgledate, što je uvijek odličan trening za osvajanje naslova svjetskog prvaka u zabrinutosti. Navike poput izjedanja oko toga što odjenuti, koju odjeću kupiti, što vam zajamčeno svaki put isprazni novčanik. Navike poput trackanja lica, pumpanja mišića, nadomještanja hormona, sve genijalnih načina za održavanje vlastite nesigurnosti. Navike poput prkošenja procesu starenja, pa čak i traganja za eliksirom vječne mladosti, a sve to može samo završiti s još više sijedih. Navike poput utapanja tuge, uzrokovane prethodnim navikama, u alkoholu. Svim je tim navikama, a još i mnogim drugim, uzrok rodni identitet, a on se temelji na prividu da 'smo tijelo'. Loša zamisao. Zamisao koja ne usrećuje. Možda je onda i dobro što se samo pretvaramo!

Oslobođenje od spola

Vjerovanje u rodnu pripadnost jedno je od najsnažnijih vjerovanja koje podržava osjećaj uhvaćenosti u stupicu. Ako možete odbaciti tu zamisao, a u konačnici se radi samo o zamisli, moći ćete osjetiti stvaran osjećaj oslobođenja. Ne samo od lažnog 'rodnog identiteta' već i od svih izvanjskih poruka kojima je cilj da vas 'zakvače' za vjerovanja u rodni identitet. Postajete imuni na sav marketing usredotočen na rodnu pripadnost. Nije stvar u tome da trebate poricati spol svojeg tijela nego se jednostavno trebate prestati poistovjećivati s njime, prestati govoriti „ja sam svoj spol". Prestanite se pretvarati da ste djevojčica ili dječak, muškarac ili žena, muško ili žensko. Jastvo je biće koje je važnije od spola, nadilazi spol i mnogo je šire od spola oblika koji pokreće. Kad sagledavamo stvari s tog 'duhovnog' stajališta, postaje nam jasno zašto su 'pokret za ženska prava' i 'muški pokret' zapeli u napetostima oko rodnih pitanja. Oslobođenje 'jastva' od spola nadilazi takve napetosti. Svi smo i muško i žensko, a opet ni jedno ni drugo!

Treći privid

"Ja sam ono kako izgledam!"
Bojim se da ništa od toga!

Logičan je zaključak da, ako niste tijelo i ako niste spol, onda niste ni ono kako izgledate. Niste vaše lice, bilo ono lijepo ili ne. Niste vaše tijelo, mršavo, debelo ili nekakvo drugačije. Kad vam se samopoštovanje isprepletе s fizičkom slikom lica i tijela, postaje savršen recept za tjeskobu i nesigurnost. Od trenutka kada dodemo na svijet i čujemo riječi poput 'lijepa beba', 'kako lijepa djevojčica', 'kako krasan dječak', mnogi od nas, ako ne i svi, postanu 'svjesni izgleda'. Nastojimo se svidjeti drugima da bismo privukli njihovu pozornost i dobili njihovo odobravanje.

Ubrzo uslijede potreba i želja za udovoljavanjem drugima, pa stalna potvrda da izgledamo dobro postaje navika koje se ne uspijemo osloboditi do kraja života. Ako nam tijelo nije lijepo u zrcalu društvenih normi, dajemo sve od sebe da ga učinimo lijepim. Čak i ako je gotovo savršeno, potiču nas da uočavamo manjkavosti koje treba ispraviti. Nude nam se najrazličitija sredstva za premazivanje, nanošenje, sprejanje, koja nam se počnu nakupljati u svim kutovima doma. Ormari, komode i ladice pune se najnovijom modom, popularnim izgledom koji nas čini tako seksipilnima i zanoooosnima! A sve to samo zato što se poistovjećujemo s time kako naše lice i tijelo izgleda drugima.

Dobra je vijest, zapravo, jedna stara istina: ljepota nije na površini kože. Ne javlja se u oblinama i tenu, kao oblik, sjenilo za oči ili pločice na trbuhu. Ljepota dolazi, kao što svi znamo, iznutra. Čak i ne dolazi *od* osobnosti ili karaktera, dolazi *kroz* karakter. Ona je sama priroda jastva, svakog jastva, zato što je svako jastvo prelijepo. Ne radi se o ljepoti kojoj je suprotnost ružnoća. Radi se o stvarnoj ljepoti. Ona je najprirodniji 'proizvod' duše. Može se osjetiti, ali ne i vidjeti; slutiti, ali ne i mjeriti. Spoznate je kad vas dodirne. To je onaj trenutak nakon posebnog susreta s drugom osobom. Obično sa starom i naboranom osobom, bogatom životnim iskustvom i mirnoćom, uz koju se odmah opustite. Nakon što vam se otvorila gotovo opipljivom ljubavlju, odlazite misleći: „Ta je osoba doista predivna."

Ili, kad to najmanje očekujete, netko učini nešto krajnje nesebično i velikodušno pa pomislite: „Baš je divno to što je učinio."

Ljubav je stvarna ljepota. Ono što je ljubav ne može se vidjeti fizičkim očima ni dotaknuti fizičkim rukama. Ne može se kupiti, zapakirati ili masovno proizvoditi na proizvodnoj traci. Jedino se ono što ljubav 'čini' može vidjeti i zapamtiti. Vjerovati i pretvarati se da ste ono kako izgledate znači izgubiti vezu s ljubavlju, sa srcem, s 'jastvom'. Nije baš pametno, ali je ipak učestalo. Dotjerivanje oblika odjećom, šminkom ili bildanjem i pretvaranje da smo lijepi nije nikakva zamjena za prirodnu ljepotu koja se ne mora pretvarati.

Kako biti lijep!

Zvuči kao dobar naslov za knjigu i čudim se da je još nitko nije napisao. Zapravo bi mogla biti samo o 'istini', jednostavno zato što su najdublje istine prelijepe. Rečeno je da je istina ljepota i da je ljepota istina. Što je onda istina? Ono što je stvarno, a ono što je stvarno jest ono što se nikad ne mijenja. Što je vječno. Što je netaknuto vremenom i propadanjem. Sjednite, umirite se i dopustite ranjenom svijetu da nakratko nestane iz vaše svijesti. Dopustite svim mislima da izblijede, svim osjećajima da se rasplinu, svim sjećanjima da ishlape. I što je ostalo? Samo ti, samo 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Samo ćete u tom trenutku spoznati stvarnog sebe. I bit će to predivan prizor, ali ne možete ga zadržati. U tom trenutku vidjet ćete i spoznati da je sve što niste vi podložno promjeni i propadanju pa stoga i nije tako lijepo. Intuitivno ćete osjetiti da ste samo vi ono što je stvarno i da je sve ostalo nestvarno... ali zabavno. Iz svijesti o toj istini, iz ljepote kakva je ljubav, stvorit će se nešto predivno, kao što je ruža vlastita mirnoća usred kaosa koji nazivamo 'življenjem'.

Četvrti privid

"Ono sam što sam po nacionalnosti."
Nemoguće!

Prošetajte bilo kojom tvornicom koja se bavi konzerviranjem i vidjet ćete dio procesa kad se na limenku lijepi etiketa. Isto je s nacio-

nalnošću, samo što je proces sporiji! U povijesti su određeni ljudi odlučili određene komade zemlje ili teritorija etiketirati na određeni način, 'dati im ime'. Ako ste se rodili na nekom od tih komada zemlje, automatski ste dobili njegovu etiketu. Po tome ste se 'očito' razlikovali od ostalih ljudskih bića s drugih etiketiranih komada zemlje. Počeli ste se pretvarati da ste etiketa poznata kao nacionalnost. U tom vam se etiketiranju izgubio identitet.

Kad neki ljudi s etiketama s drugih etiketiranih teritorija uđu u prostoriju, možda ih ignorirate, sukobljavate se s njima ili ih jednostavno smatrate inferiornima zato što nose drugačiju etiketu. Kao da kažete da je jedna limenka graha u umaku od rajčice bolja od druge samo zato što ima etiketu intenzivnije boje.

U ovom trenutku diljem svijeta postoji 180 nacionalnih etiketa za ljudska bića. Nije nikakvo čudo da vladaju tolike podjele, rascjepkanosti, razdvojenosti pa stoga i nacionalni sukobi. No jeste li vi etiketa? Jeste li? Jasno da niste. To je samo zamisao. Međutim pretvaramo se da smo nacionalnost i onda oko te etikete gradimo svoju povijest, kulturu, običaje i tradiciju. Arogantno je kad 'svoju' zemlju/kulturu smatramo najboljom, a ostale vidimo kao inferiorne ili kao prijetnju.

Nacionalnost je samo koncept. Postoji jedino u našoj glavi. Istina, jezici se razlikuju, ali jezici su samo fizički zvukovi, fizički simboli načinjeni od fizičke buke koja izlazi iz fizičkog tijela. Ti su se zvukovi samo razvili na različite fizičke načine. Istinski jezik ljudskih bića jezik je ljubavi. Ne holivudske ljubavi nego ljubavi koja među ljudima stvara jedinstvo, a ne podjelu. Jezik je to koji nadilazi etikete. On povezuje i ujedinjuje ljudska bića. I zato ni jedan čovjek ne može voljeti drugog čovjeka ako se identificira sa 'svojom etiketom', a 'njegovu' vidi drugačijom i manje vrijednom. Nacionalni identitet samo je 'igra razdvajanja' koju podržavaju oni koji žele kontrolirati ponašanje pa stoga i sudbinu drugih. Kultura kontrole ima dugu tradiciju. Ljubav ne poznaje nacionalne etikete zato što nigdje i nikad ne vidi podjele, razdvajanje, prepreke.

Iako vaše tijelo može biti prekriveno etiketama (osobito nakon posjeta trgovini odjeće!), 'vi' nikad ne možete biti etiketirani. Ono što se ne može vidjeti ne može biti ni etiketirano, što znači identificirano. Da, neki mogu reći da ste 'gadna osoba' ili da ste 'odličan prijatelj', no to su samo etikete za vašu osobnost, a vi niste vaša osobnost. Stvarate je, ali niste to. Ona nije 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Osobnost se sastoji od svih sklonosti, crta i navika koje ste stvorili tijekom života. Vi jeste tvorac, ali ne i ono što ste stvorili. Vi niste vaša osobnost. Engleska riječ za 'osobnost' je 'personality' i dolazi od latinske riječi 'persona', što znači maska. Vi niste maska. Samo je stvarate i nosite. Neki od nas stvaraju različite maske osobnosti i zato se katkad s različitim ljudima drugačije ponašamo i osjećamo. To samo znači da smo naš osjećaj jastva, naš identitet izgubili u osobnosti, što se može usporediti s glumcem koji se izgubi u ulozi koju glumi ili slikarom koji se izgubi u vlastitoj slici. Neki slikari čak kažu ' ja jesam moja slika'. Nemoguće!

Zamislite svijet

Zamislite svijet u kojem više ni na čemu i ni na komu ne stoji nikakva etiketa. Bi li taj svijet bio podijeljen ili jedinstven? Bi li u njemu vladali sukobi ili sklad? Zamislite svijet u kojem je iz svih razgovora nestalo etiketiranje. Bismo li tada govorili manje ili više? Koliko manje ili više? Čime bismo popunili rupe? Zamislite svijet u kojem bi se, na vaš spomen etiketa, ljudi nasmijali i rekli: „Još nije shvatio, još mu nije doprlo do mozga. Još vidi etikete." Bi li vam bilo neugodno ili drago što su vas podsjetili? Biste li mogli sudjelovati u razgovoru, a da uopće ne spominjete etikete? Ako da, o čemu biste razgovarali? Pokušajte odmah danas. I vidjet ćete u kojoj mjeri 'etiketiranje' dominira vašim poimanjem sebe i drugih, i vašim razmišljanjima o sebi i drugima.

Peti privid

"Ja sam moja vjera."
Ponavljam, teško!

Većina se religija temelji na određenim vjerovanjima. Religije su sustav vjerovanja koji su neki drugi ljudi stvorili u davnoj prošlosti, zabilježili i 'predstavili' simbolima, nazvanim riječima, koje se prenose s naraštaja na naraštaj.

Rodili ste se u tijelu, a ne u sustavu vjerovanja. Niste se rodili u skupini zamisli i koncepata. Niste se rodili u uvjerenjima i poimanjima drugih ljudi. Tijelo vam nije izašlo iz maternice fizičke majke sa žigom na čelu na kojem je stajalo kršćanin, musliman ili budist. Sva su uvjerenja naučena ili usvojena. Unose se 'programiranjem' koje obično obavljaju roditelji, a u religioznim uvjerenjima, 'programiranje' obavlja mjesni svećenik, pastor ili imam. Ta uvjerenja nisu VI, koliko god ispravno zvučala.

Možete li promijeniti svoja uvjerenja? Jasno da možete. Možda ste vjerovali da je Zemlja ravna, a onda ste jednog dana vidjeli sliku okrugle Zemlje i promijenili ste uvjerenje. Tko se promijenio? Vi sami. Držite se onda logike, ako ne iskustva. S jedne ste strane vi, a s druge vaša uvjerenja. Vi niste vaša uvjerenja. Ne morate ni u što vjerovati. Ne morate se pretvarati da ste vaša uvjerenja! Čim prihvatite određena uvjerenja, počnete svoje 'jastvo' poistovjećivati s njima. Vjerujete da su vaša uvjerenja ispravna i da su tuđa, ako se razlikuju od vaših, pogrešna. Odvajate se i zatvarate pred drugim uvjerenjima i njihovim nositeljima. Lako ih je početi poimati kao prijetnju. Neki ljudi odlaze u rat kako bi obranili i opravdali 'svoja uvjerenja' za koja smatraju da su njihovo 'ja'.

Iz tog razloga, za prosvijetljenu dušu, nikad ne postoji dovoljno dobar razlog za odlazak u rat. Uvijek se radi samo o dvije strane, dvije skupine ljudi koje su izgubile osobni identitet u različitim uvjerenjima.

Navika poistovjećivanja s uvjerenjima tako je duboka da se teško osloboditi tog lažnog identiteta. Toliko mnogo stvari nastaje iz pretvaranja da smo sustav uvjerenja! Stvari poput svakodnevnih rituala, uniformi, moći nad drugima, arogancije, zidova koji se podižu da bi zaustavili 'ulaz' i 'štetno djelovanje' drugih uvjerenja, krivnja kad imalo posumnjamo u naučena uvjerenja, nastojanje da druge laskanjem obmanemo i preobratimo na svoja uvjerenja.

Kad uvidite glupost 'pukog vjerovanja' u ono što drugi govore, što drugi razlažu u knjigama i spisima (uključujući ovaj), na rubu ste teritorija koji se nalazi u vama, u vašoj svijesti, koji nadilazi vjerovanje. Poznat je pod nazivom 'spoznaja'. Kad ste 'spoznali', više vam ne trebaju uvjerenja. Primjerice kad osjetite da se širite i povezujete s drugima, bez ikakve želje za nečim zauzvrat, i kad se ponašate u skladu s time, 'osjećate' ljubav. U tom trenutku vidite i shvatite da ste ljubav. Više ne morate vjerovati da ste ljubav, znate to.

No možda mislite da morate imati neka uvjerenja. Ima ljudi koji kažu: „Moram imati mišljenje o tome." Morate li doista? Ili je to samo uvriježeno vjerovanje zbog kojeg smo pod samonametnutim pritiskom da moramo 'imati mišljenje'. Moramo li 'imati', 'biti' ili 'činiti' išta? Pokušajte jedan dan ne iznositi svoja mišljenja. Možda primijetite koliko ste 'prisutniji' u ophođenju s drugima, 'mirniji' u mislima i 'pozitivniji' u držanju.

Kad naknadno razmišljamo o tome što smo rekli u nekom razgovoru, primijetimo uvjerenja kojih se držimo. Obratite pozornost na osjećaje koji vam se javljaju u svijesti kad izražavate svoja uvjerenja. Jesu li oni možda popraćeni tjeskobom, razdraženošću pa čak i tugom? Javlja li se u vama obrambeni stav kad čujete tuđa uvjerenja koja se ne slažu s vašima? Ako se javlja, znači da postoji strah. Uviđate li da je 'neodstupanje' od uvjerenja uzrok nastanka tih emocija?

Sve su to znaci da smo zatočeni u svojevrsnoj zatvorskoj ćeliji koju smo sami stvorili. Rešetke su naša duboka uvjerenja. Kao da tim uvjerenjima ogradimo svoje 'jastvo' i kao da pred drugima

zatvorimo vrata svog života. Unutar te ograde nastojanje da se djeluje s ljubavlju i da se, prema prirodnom nagonu, širi i povezuje s drugima, gotovo je nemoguće. Otuda izreka: ne vjeruj ni u što, istraži sve. Tijekom procesa istraživanja javlja se mogućnost nadilaženja uvjerenja i otkrivanja istine. Uvjerenje nije istina.

Stajališta

Svijest o tome da svi imamo različita 'stajališta' može nam pomoći da se ne držimo tako slijepo svojih uvjerenja i sustava uvjerenja. Recimo da dvoje ljudi gleda isto drvo. Prvo jedan opisuje što vidi i kako mu drvo izgleda, a onda drugi. Percepcije će se u određenoj mjeri razlikovati. Koliko, nije bitno. Razlikuju se zato što su ljudi gledali iz različitih kutova gledanja, s različitih 'stajališta'. Čije je stajalište točno? Ničije. Oba su ispravna s njihova stajališta. Isto vrijedi za svako uvjerenje. Uvjerenje je 'zamrznuta percepcija' koja se kristalizirala u jednom trenutku u prošlosti i koja se sačuvala u arhivima naše svijesti. Držimo li se slijepo svojih uvjerenja, odričemo se sposobnosti sagledavanja stvari s drugih stajališta! Jednog su dana tri učenika došla pred učitelja. Učitelj je u ruci imao cvijet i pitao je učenike koje je boje. Prvi je učenik rekao: „Crvenkasto smeđe." Učitelj je odgovorio: „Imaš pravo." Drugi je učenik rekao: „Vidim plavkasto ljubičastu boju." I učitelj je odgovorio: „Imaš pravo." Na što je treći učenik rekao: „Ali, učitelju, ne mogu obojica imati pravo." Na što je učitelj odgovorio: „Imaš pravo!"

Šesti privid

"Ono sam što radim."
Česta pogreška!

Je li vam ikad teško ostaviti posao na poslu? Nosite li posao kući, ne u torbi, nego u glavi? Je li vam mozak kod kuće jednako zaokupljen poslom kao što je na radnome mjestu? To je znak da svoj identitet ulažete u ono što radite ili što ste radili. Pretvarate se da ste ono čime se bavite. To je česta pogreška u našem iznimno užurbanom i zaposlenom svijetu punom iznimno užurbanih i zaposlenih ljudi

koji vjeruju da rade iznimno važne stvari. Znači da još nismo shvatili da nismo ono čime se bavimo.

Recimo da je David arhitekt. Mnoge osobe koje je tijekom godina upoznao rekle su mu kako misle da je odličan arhitekt i on im je povjerovao. A onda je jednog dana netko došao i rekao: „Ti si izgradio ono smeće na kraju ulice?" Kako se David osjećao? Ako ne baš shrvano, onda svakako tužno. Tuga se pretvorila u bijes i ogorčenost. Kad je sljedeći put vidio tu osobu, David je rekao: „Oprosti, nemam vremena za razgovor, žurim se." Rekao je to iz straha da mu osoba opet ne kaže što mu je rekla prošli put ili nešto slično.

Što je David učinio? Sâm je sebi stvorio tri trenutka patnje – tugu, bijes i strah. Zašto? Zato što je 'vjerovao' da je arhitekt. No je li on doista arhitekt ili se samo time bavi? Bavi se time. Međutim naučio je vjerovati da je to on. Jeste li se i vi naučili poistovjećivati s onim što radite? To pogrešno poistovjećivanje postaje glavnim uzrokom emocionalne boli koju sami stvaramo. Da se David nije poistovjetio s onim što radi, ne bi reagirao emocionalno. Možda bi rekao: „Zanimljivo opažanje. Što ti se osobito ne sviđa? Zanimalo bi me za moje buduće projekte." Ili nešto slično. Bez patnje. Bez boli. Bez emocionalne reakcije, samo hladnokrvan i odmjeren odgovor – zato što se nije poistovjetio s onim što radi.

U biti je ono što 'radimo' tek jedna od mnogih uloga koje 'igramo'. Pitajte glumce i svaki će vam reći da nisu uloga koju glume. Upozorit će vas na opasnost od poistovjećivanja s ulogom, od pretvaranja da ste uloga. Podsjetit će vas da ćete na životnoj pozornici odigrati mnoštvo uloga i ako 'zapnete' u jednoj ili dvije, što se događa većini nas (opet se radi o uvjetovanosti), smanjuje nam se kreativnost i razigranost te počnemo stvari shvaćati preozbiljno. Zvuči li vam to poznato?

Najveći dio 'ozbiljnosti' proizlazi iz straha. Ljudi u poslovnom svijetu nastoje biti ozbiljni zato što vjeruju da je posao ozbiljna stvar! Postoji strah od promašaja, od gubitka posla, od neuspjeha 'u poslu', zato što se poslovan čovjek poistovjećuje s 'poslom'! Zato se u pro-

tekla dva desetljeća u poslovnim/korporativnim arenama povećala razina stresa. Tjeskoba, proizašla iz uloge koju igramo, emocija je koja nas sprečava da se u potpunosti povežemo s drugima, da ih prihvatimo i cijenimo. Znak je to da smo svoje jastvo obavili oko zamisli onog čime se bavimo i da svoje jastvo poistovjećujemo s tom zamisli. Iz te pozicije stvaramo naviku uočavanja prijetnji koje ugrožavaju našu ulogu pa onda i naše jastvo. Kad god vam stvari u svakodnevnom životu postanu preozbiljne, stanite i razmislite. Vjerojatno ćete uočiti da se pretvarate da ste ono što radite!

Koliko onda vrijedite?

'Razmišljate li' mnogo o svojem položaju, plaći, imetku i privilegijama koje imate u životu? Ako razmišljate, gotovo je sigurno da svoju vrijednost i samopoštovanje temeljite na nečem prolaznom i površnom. Vjerojatno se često osjećate tjeskobno i nesigurno, zato što sve te 'stvari' u trenu mogu nestati. Kad se tako doista osjećamo, teško je biti ljubav, voljeti i biti pun ljubavi. Kad smo zaokupljeni očuvanjem onoga što mislimo da definira našu vrijednost, ne možemo se opustiti i srce nam se povlači u sebe. Kad bi srce moglo razmišljati, vjerojatno bi nam reklo: „Javi mi kad se prestaneš iscrpljivati pokušajima da sačuvaš sve te stvari! Dočekat ću te s toliko ljubavi da ćeš se pitati zašto si me uopće zanemarivao." No mi smo sami srce, mi smo ljubav, mi smo najdragocjenija energija na svijetu. Stoga bi se možda trebali obraćati svojem jastvu na tako sladak i nježan način! Zbogom tjeskobo. Adios nesigurnosti. Ljubav je, uostalom, najveća sigurnost.

Sedmi privid

"Ja sam položaj koji zauzimam."
Je li to točno?

Onog trenutka kad se poistovjetite s položajem, bilo u organizaciji, zajednici ili čak obitelji, neminovno će se javiti kompleks superiornosti ili inferiornosti. Poistovjetite li se s položajem višim od ostalih, omalovažavate li druge na bilo koji način, ljudi će osjetiti

vašu aroganciju i distancirat će se od vas. Poistovjetite li se s položajem nižim od ostalih, bilo formalnom titulom bilo vlastitim stajalištem, počet ćete se ponašati servilno i bit ćete potrebiti. Ljudi će vas pokušati iskoristiti ili će vas ignorirati. Međutim ako se ne poistovjećujete s položajem, bilo službenim ili neslužbenim, smatrat ćete druge ravnima sebi i u svojem ćete ponašanju manifestirati prihvaćanje, poniznost i uljudnost, što će zauzvrat privući jednako ponašanje.

To nije lako zato što položaj izjednačavamo s moći. Mislimo da s položajem dolazi i moć nad drugima. Drugim riječima, mislimo da možemo kontrolirati druge, ali ne možemo. Ne možete kontrolirati druge baš kao što ni golim rukama ne možete zaustaviti jureći vlak. Vaš položaj može ulijevati strah drugima i može se činiti da ih taj strah potiče pa se onda čini da ih kontrolirate. No to nije moć, to nije kontrola. To je samo prizivanje straha od autoriteta, zgodan trik kojem nas često uče roditelji i nastavnici, a u organizacijama se njime koriste lijeni menadžeri. To je lijen način da se u nekom odnosu dobije ono što se želi. Učinkovit je samo ako drugi strahuju od nečeg što smatraju višim autoritetom ili ako se boje nečije emocionalne reakcije.

Kad se poistovjećujete s položajem, kad se 'pretvarate' da jeste položaj, obratite pozornost na nesigurnost koja se javlja u vama svaki put kad mislite da vam je položaj ugrožen. Kad mislimo da smo položaj koji zauzimamo, očekujemo da nas poštuju više i na određeni način. Kad to poštovanje izostane, hvata nas bijes u obliku ogorčenosti. Unosimo tu ogorčenost u odnos i onda se čudimo zašto on ne funkcionira i zašto i s druge strane dolazi ogorčenost!

Ako i dalje žudite za tuđim priznanjem i poštovanjem, ako i dalje tražite tuđe prihvaćanje i odobravanje, vrlo se lako može dogoditi da u tu svrhu zlorabite svoj položaj. No tuđe priznanje, odobravanje i prihvaćanje, sve su to zamke. Kad počnete od drugih 'uzimati' tu energiju, stvara se ovisnost. Ta će se potreba odražavati u svemu što kažete i činite. Kako će je drugi osjećati, možda je počnu

iskorištavati ili vam jednostavno ustezati ono što tražite kako biste je zadovoljili. Dok reagirate na njihovo ustezanje, oni imaju moć nad vama. Takve igrice igramo dok ne spoznamo ljubav. Zašto? Zato što je glavni uzrok svake potrebe vapaj za ljubavlju. A iskorištavanje položaja u svrhu dobivanja priznanja i poštovanja nije pravi put prema istinskoj ljubavi. Želite da vam drugi pruže osjećaj da ste voljeni zato što još niste shvatili da ste vi sami ljubav. Još niste shvatili da ste sami odgovorni za svoje osjećaje. Još niste shvatili da ne ovisi o 'njima' hoćete li se 'osjećati' prihvaćenim, priznatim i poštovanim, nego o vama.

Što ste onda VI?

Stoga, ako niste oblik, izgled, položaj, religija, nameće se jednostavno pitanje: tko jeste? Jednostavan odgovor je 'ja' koje kaže 'ja jesam'. To je 'ja' koje je svjesno da je 'ja' koje kaže 'ja jesam', tako da je 'ja' svjesnost. Vi i ja smo svjesni da smo svjesni i zato smo svjesnost. Vi i ja smo sama svjesnost. Kad postanete svjesni da ste svjesnost, tad postanete svjesni da sve ono što je 'u' vašoj svjesnosti niste vi. Kad shvatite da niste ono što je u vašoj svjesnosti, spoznate svoje jastvo kao... svjesnost. Pokušate li vježbati tu svjesnost, da budete samo svjesnost, u početku je malo teže. Zato što ste se naviknuli poistovjećivati s onim što je 'u' vašoj svjesnosti. No postupno ćete 'progledati' i spoznat ćete sebe kao ono što jeste, kao čistu svjesnost. I tada ćete i sve ostalo vidjeti kao 'sadržaj' svjesnosti. I što ćete više primjećivati da niste sadržaj svjesnosti, to ćete češće i dulje biti zadovoljni.

ROĐENJE NAŠEG NAJSTARIJEG I NAJDRAŽEG DRUGA

Sva ta pogrešna poistovjećivanja nisu jedini mitovi i zablude koje stvaramo u vezi sa svojim identitetom. To nisu jedini načini na koje se pretvaramo da smo nešto što nismo ne shvaćajući da smo 'pretvarala'. Ovo je tek sedam od mnogih privida, možda najčešćih sedam, najočitijih sedam. Svakog se dana poistovjećujemo sa stotinama

stvari i uopće to ne primjećujemo. Zato zaboravljamo da smo ljubav i gubimo sposobnost biti puni ljubavi u odnosima s drugima. Zato se i rađa naš najstariji i najdraži drug, ego, i ostaje uz nas. Unatoč nekim uvriježenim i popularnim mišljenjima, ego nije naša glavna pokretačka snaga. Nije ukupan zbroj naših vrijednosti i vjerovanja. Nije 'jastvo', iako se katkad takvim čini. Ego je naš jedini stvarni neprijatelj u životu. Ubija našu sreću, kreativnost i sposobnost da stvaramo dobre odnose s drugima.

Nema tih programa i procesa osobnog razvoja, partnerskih savjetovanja, duhovnih pothvata i mentalne discipline koji će unijeti kvalitetu u naš život ili zadovoljstvo u naše biće ako se ne oslobodimo našeg najstarijeg i najdražeg druga. Međutim, kao što ćemo vidjeti, on uopće nije stvaran. Nestvarnost ega uzrok je sve naše patnje zato što se temelji na laži. Uvidite laž, prestanite je podržavati i patnja će prestati. Shvatite ego i shvatit ćete gotovo sve.

Sjednite i vežite se. Krećemo u mračan svijet duhova i fantoma. Onamo odakle potječe sve pretvaranje. Slijedi prilika da vidite:

- tko ste doista iza svih tih lažnih identiteta
- zašto osjećate to što osjećate iako ne biste željeli
- kako se možete osloboditi svih emocionalnih previranja ako se odlučite za slobodu
- kako da svjesno opet budete izvorno, istinsko i prelijepo jastvo.

Prošlo je mnogo vremena otkako ste bili jastvo. A opet, ni trenutak!!!

Kako EGO blokira svjetlo ljubavi

Tek je razmjerno nedavno svjež val pisaca i učitelja pokušao rasvijetliti i objasniti postojanje ega i njegova djelovanja kako na našu osobnu dobrobit tako i na suživot s drugima. Većina ih se blago razilazi, a nekolicina i ne tako blago, oko pitanja što je točno ego. Međutim oko jedne se stvari gotovo svi slažu. Ego je neprijatelj buđenja, samoostvarenja. No, zapravo, nije neprijatelj zato što nije stvaran. Čini se da je glavni razlog izostanka apsolutnog konsenzusa oko toga što je ego izostanak konsenzusa oko toga što je svjesnost, što je um, što je intelekt, što je svijest i u kakvom su međuodnosu te 'sposobnosti' svjesnosti, jastva.

Ako ste već istraživali i proučavali prirodu i djelovanje svjesnosti, jastva, onda znate da su riječi i pojmovi tek opisi, smjernice, u najboljem slučaju putokazi, ali ne i cilj prema kojem pokazuju. Kao što se kaže, zemljovid nije isto što i teritorij. No veoma je lako zapeti u raspravi oko zemljovida kao da se doista radi o teritoriju. Budući da ulazimo na teritorij svjesnosti i istražujemo značenje pojmova kao što su intuicija, um, sjećanje, osjećaji i emocije, preporučam vam da razmišljate poput radoznalog i entuzijastičnog istraživača koji se probija kroz gustu džunglu prije dolaska filmske ekipe koja će snimiti dokumentarac o životu u prašumi. Pokušajte u džungli svoje svjesnosti vidjeti ono što opisujem riječima i konceptima.

Svaki put kad sami u sebi vidite ono što ovdje opisujem, zabilježite to. Možda kvačicom na margini stranice. Ako ne vidite što opisujem, stavite upitnik kojem ćete se poslije vratiti, i nastavite dalje. No ako vam nešto nije jasno, prije nego što krenete dalje, molim vas da barem na trenutak zastanete i vidite osjećate li otpor prema onom što opisujem. Ako osjećate, onda nije stvar u tome da ne vidite što opisujem nego da ne želite vidjeti. Također možete primijetiti da bilo kakav otpor znači da je ego na djelu. Drži vrata čvrsto zatvorenima kako bi bio siguran da nećete otkriti novu stvarnost u kojoj za njim nema potrebe. Osvijestite otpor, nasmiješite mu se i krenite dalje. I na kraju preporučam da ne nastavljate s čitanjem ako ste umorni. Pričekajte da se osvježite i da opet budete usredotočeni.

Počinjemo s definicijom i opisom našeg starog prijatelja... ega. Pozivam vas da na trenutak razmislite. Zaboravite sve definicije koje ste pročitali ili s kojima ste se susreli u prošlosti. Zatvorite na trenutak knjigu ili nađite negdje pred kraj praznu stranicu i zapišite svoju definiciju ili opis ega. Čisto da uđete u *štimung*, da gledate unutra dok, takoreći, gledate van. Kako biste definirali ego – zapišite. Ne postoji točan odgovor, samo vaš odgovor, kako ga sad vidite.

Nakon što ste razmislili i zapisali definiciju, vratite se na ovu stranicu.

DEFINICIJA I OPIS EGA

Skupine na seminarima produciraju najrazličitije zamisli i uvide kako se definicije i percepcije ega mijenjaju. Koncepti poput uvjerenja, misli, osjećaja, vrijednosti, ugleda, predodžbe, percepcije o samome sebi pa čak i osobnosti, neke su od komponenti za koje ljudi vjeruju da čine ego. Obično ga doživljavaju kao 'pokretačku snagu' našeg života i jedna od najčešće upotrijebljenih riječi je, naravno, 'jastvo'. Slijede definicija i opis na kojima bih htio raditi.

Nisu uklesani u kamen i ako vas ostavljaju ravnodušnima, izbacite ih na kraju knjige! U ovoj sam definiciji također opisao kako se ego oblikuje u svjesnosti.

EGO je vezanost za pogrešnu predodžbu o 'jastvu' ili za vjerovanje o 'jastvu'.

I onda da to malo proširim:

EGO je 'jastvo' ('ja' koje kaže 'ja jesam') koje se veže za predodžbu ili za vjerovanje koje onda pogrešno doživljavam kao sebe.

Ako ste 'svjesni sebe' u trenutku kad se vežete za nešto, onda ćete također primijetiti tri stvari:

1. vezanost se 'događa' unutar vaše svjesnosti
2. gubite osjećaj 'identiteta' u 'predodžbi' koju na zaslonu svojeg uma imate o predmetu za koji se vežete
3. ta 'predodžba' može biti predodžba predmeta, zamisli, sjećanja ili uvjerenja.

Stoga

EGO je jastvo ('ja') koje se povezuje i POISTOVJEĆUJE s predodžbom koja nije jastvo.

To se u potpunosti događa unutar svjesnosti, unutar jastva, na zaslonu uma. Um je u vama, u svjesnosti, no 'ja' nije um. Činimo to sto puta na dan, no nismo toga svjesni. Recimo, na primjer, da prolazite pokraj mjesne trgovine automobila marke BMW i vidite da je stigao novi model. Pomislite: „Da, hvala lijepa, može jedan." Tri tjedna poslije vratite se s novcem i eto vas u vašem novom BMW-u. Dok se vozite ulicom, prolazite pokraj nekih prijatelja. U prolazu im svojim očima i osmijehom na licu govorite: „Hej, pogledajte me! Ili ne, ne gledajte mene, gledajte automobil! Gledajte automobil!" U

tom trenutku želite da vide automobil, ali s vama u njemu. Želite da vas vide kao automobil, automobil koji simbolizira vas. Projicirate im sliku sebe kao BMW-a. U tom trenutku ne da ste samo 'vezani' za automobil nego ste u njega uložili svoj 'identitet'.

To se lako može dokazati. Dovoljno je da netko (nazovimo ga g. Grebač) priđe vašem BMW-u i potegne po njemu kovanicom. Kako ćete se osjećati? Malo ćete se uzrujati? Mrvicu naljutiti? Smatrat ćete njegovo ponašanje nedopustivim i rodit će se gnjev. Osjećate li zadovoljstvo ili bol? Bol. Tko stvara vašu bol, vaš gnjev? Vi sami. Nije g. Grebač taj koji stvara vašu patnju svojim činom. Stvarate je vi. On samo kovanicom oštećuje boju na automobilu. Sagledamo li stvari s racionalnog stajališta, dolazimo do sljedećeg: on zagrebe automobil, vas boli, znači da MISLITE DA STE AUTOMOBIL! U tom ste trenutku pod dojmom da ste automobil. Jasno da u tom trenutku niste 'svjesni' da se poistovjećujete s automobilom. Gnjevni ste.

Svi tu pogrešku radimo u svijesti mnogo puta svaki dan, bilo da se radi o predmetima, ljudima, zamislima, uvjerenjima itd. Iz tog razloga najjednostavnija definicija ega glasi: ego je 'pogreška'. Pogrešno mislimo da smo nešto što nismo.

Da bismo vidjeli ***kako*** to točno činimo, moramo otići onamo ***gdje*** to činimo, dakle u našu svjesnost. Svjesnost je energija jastva i, u energetskom polju vaše svjesnosti, imate sposobnost poznatu kao um. Svatko ima um. Um je poput zaslona. On je arena stvaranja u kojoj vi, tvorac, stvarate. Na zaslonu svojeg uma možete stvoriti što god želite. I stvarate – misli, predodžbe, koncepte, simbole, sjećanja. U svakom trenutku bilo što od toga možete staviti na zaslon svojeg uma.

Kao ponosan vlasnik novog BMW-a stojite i gledate svoj automobil parkiran na cesti. Kroz fizičke oči unosite sliku automobila i stavljate je na zaslon uma. Sve dok razmišljate o automobilu, o benzinu koji trebate utočiti u njega, o pranju i tako dalje, nema nikakvog problema. No do pogreške dolazi kad napuštate sredi-

šte svoje svjesnosti i kad vi, 'ja' koje kaže 'ja jesam', odlazite u svoj um. Gubite svoje 'ja', svoj osjećaj 'jastva', u slici automobila koja je u vašem umu. To se naziva vezanjem.

Dolazi g. Grebač koji kovanicom poteže po vašem novom novcatom automobilu i što osjećate? Gomilu gnjeva. Mnogo boli. Zašto? Zato što ne samo da ste se vezali za automobil nego ste se, zapravo, poistovjetili s njime. Izgubiti ste 'osjećaj jastva' u slici o automobilu koju ste stvorili na zaslonu svojeg uma. Stoga kad g. Grebač dotiče automobil 'ondje vani', kao da dotiče vas. Što je, naravno, glupost. Niste automobil i ne dodiruje vas. No vaša gnjevna reakcija pokazuje kako ipak mislite da ste automobil zato što čin g. Grebača doživljavate veoma osobno.

Zato, ako ne želite bol, ako ne želite gnjev, ako ne želite patnju, jednostavno se nemojte vezati za automobil. Ne gubite osjećaj jastva u slici automobila na zaslonu vašeg uma. Drugim riječima, budite distancirani. Što znači, bude li automobil izgreben ili oštećen na bilo koji drugi način, to vam neće biti nikakav problem, nećete reagirati, nećete stvarati emocionalnu bol. Shvaćate?

Teoretski zvuči jednostavno, no u stvarnosti očito nije. Već nas kao djecu uče da se 'vežemo' za stvari tako da toga nismo ni svjesni. Nitko nas ne uči da na mentalnoj i emocionalnoj razini postoje posljedice vezanja. Nitko nam ne objašnjava mehaniku naše svjesnosti. Iako to isprva nije lako 'vidjeti', unutarnji proces vezanja jastva za neku sliku i pogrešno poistovjećivanje s tom slikom glavni je uzrok SVE svakodnevne mentalne i emocionalne patnje. Ako možete vidjeti taj mehanizam, ako možete biti svjesni toga što radite u vašoj svjesnosti kad se 'vežete', ako možete uvidjeti 'pogrešku', stojite na pragu ponovnog uspostavljanja istinske slobode pa, stoga, i istinske sreće u životu. Zašto? Zato što je glavni uzrok SVE nesretnosti, sve patnje ta ista pogreška koju svi činimo na različite načine (tj. vezanje za različite slike) u našoj svjesnosti. Onog trenutka kad se za nešto vežemo, žrtvujemo svoju slobodu.

Tek kad stanete i pogledate, ne samo pročitate nego stanete, razmislite i postanete svjesni onog što radite u svojoj svjesnosti, u sebi, tek ćete tada vidjeti kako često za sebe pogrešno mislite da ste nešto što niste. Kad odvratite pozornost od 'vanjskog' svijeta i počnete promatrati kako 'vanjski' svijet stvarate kao 'unutarnje' slike na zaslonu svojeg uma, postajete svjesni navike vezanja. Tek se tada možete polako, ali sigurno, početi oslobađati. Ponudit ću vam još mnogo primjera s kojima se možete poigrati, stoga ostanite uz mene.

PRIRODNO NEPRIRODNO

U ovom se trenutku često javlja pitanje: „Nisu li gnjev, pa stoga i bol, prirodna reakcija kad nam netko ošteti automobil ili imovinu?" Bilo kakva patnja na bilo kojoj razini znači da je nešto 'neprirodno'. Znači da je nešto u vama, u vašoj svjesnosti izbačeno iz ravnoteže, nije u skladu. Samo vi to možete ispraviti zato što ste vi to i stvorili. No u trenutku kad ste gnjevni ili prestrašeni teško da možete vidjeti i priznati da ste VI tvorac svojeg gnjeva, odnosno straha, zato što ste se vezali i pogrešno poistovjetili s nečim što niste.

Možda mislite: „Sigurno je u redu, sigurno je prirodno patiti kad se takvo što dogodi u životu." To je uvriježeno vjerovanje za koje su mnogi danas vezani. No ako kažemo da su mentalna i emocionalna bol prihvatljive, onda bi na fizičkoj razini bilo prihvatljivo zabiti si nož u nogu. Malo tko se za to 'odlučuje' svaki dan.

Možda još ne možete vidjeti da imate moć izabrati kojim ćete osjećajima reagirati na određeni događaj. Ako je tako, znači da još niste sasvim shvatili da ste sami stopostotno odgovorni za svoje emocije, za svoje osjećaje. Drugim riječima, i dalje 'vjerujete' da vam gnjev, odnosno bol, stvara g. Grebač svojom kovanicom. Još niste shvatili da ste ama baš uvijek sami odgovorni za svoj gnjev i patnju. Vi sami, zato što se radi o vašoj reakciji, a samo ste vi odgovorni za svoje reakcije.

Možda mislite da nije stvar u automobilu, nego u vremenu i novcu koji ste morali izdvojiti za kupnju automobila. Ako je tako, onda se niste vezali za sliku automobila nego za sliku novca ili za mentalnu priču o vremenu koje ste potrošili da biste zaradili novac za automobil. Radi se o istom unutarnjem procesu ili mehanizmu u vašoj svjesnosti, samo je drugačija slika za koju ste se vezali i s kojom ste se poistovjetili.

Možda nije problem u automobilu ili novcu, nego u vašem uzrujavanju što ćete sada morati trošiti vrijeme na popravak automobila. Znači da je slika za koju ste se vezali i s kojom se poistovjećujete korištenje vremena za nešto drugo. Ovaj incident s izgrebanim automobilom znači da ćete morati raditi nešto što niste htjeli. Kao da vam je uskraćeno nešto što ste željeli raditi. Patnja je ista, drugačija je samo slika za koju ste se vezali. Da se niste vezali za to da svoje vrijeme iskoristite za nešto drugo, da ste distancirani, bili biste fleksibilni i slobodni prepustiti se životnom tijeku. Tada biste bez ikakvog prigovaranja i patnje preusmjerili svoje vrijeme i pozornost na popravak automobila. Uostalom, znate da se takve stvari 'događaju'. Takav je život na planetu Zemlji!

No možda nije stvar ni u automobilu ni u novcu ni u vremenu, nego se radi o 'poštovanju'. Vjerujete da je oštećivanjem automobila krivac pokazao da ne poštuje ni vas, a možda ni društvo. To znači da ste se vezali za sliku o sebi kao o veoma cijenjenoj osobi koju drugi moraju poštovati. No ako se oslobodite vezanosti za sliku uvijek poštovane osobe, ako vam više 'ne treba' tuđe poštovanje da biste osjećali samopoštovanje, onda nema patnje, nema boli. Kad vas ljudi ne poštuju, krećete se s lakoćom, ne gubite mir, moć ni sreću. Ili vam ipak trebaju tuđe priznanje i poštovanje? Ako da, nemate potrebu 'vi' nego vaš ego.

Možda sad mislite da vam govorim kako uopće ne biste trebali reagirati ako vam netko uništava imovinu. Međutim to nije 'distanciranje'. Recimo da je automobil oštećen, kako ćete reagirati? Imate mogućnost izbora. Ako je g. Grebač još ondje, možete reći: „Pretpostavljam da ćete platiti štetu koju ste prouzročili." Ili možete nazvati policiju jer je došlo do kršenja zakona. No kod incidenata kao što je grebanje automobila, ljudi obično pobjegnu s mjesta događaja.

Nude vam se sljedeće mogućnosti: a) možete platiti za uklanjanje ogrebotine, b) možete tražiti od osiguranja da plati, c) možete ostaviti ogrebotinu i nastaviti voziti automobil i d) možete prodati automobil s ogrebotinom.

Uvijek imate mogućnost izbora. Zašto ne možete 'stvoriti' te moguće izlaze iz situacije? Zašto ne možete biti kreativni? Zato što vam je svjesnost ispunjena gnjevom. A ne možete biti kreativni kad ste gnjevni ili prestrašeni. Osjećaj koji stvarate svojevrsno je samopodrivanje zato što uništava vaše kreativne sposobnosti. Srećom, privremen je kao i svi osjećaji tako da će proći. Distanciranost ne znači da vam nije stalo do automobila ili da ga ne cijenite. No, kao što ćemo vidjeti, vezanost nije isto što i briga. Iako se često pogrešno izjednačava s cijenjenjem, ne možete nešto 'cijeniti' sve dok ste za to vezani.

Izgreban automobil tek je jedan primjer. Mnogim ljudima izgreban automobil nije nikakav problem. Njih možda više muče druge stvari, drugi predmeti, kao nov sag. Možda su vam baš dostavili novi sag. Oduševljeni ste njime, no nedugo nakon dolaska gostiju na večeru, ugledate kako sa šalice kapa kava i, kao na usporenoj snimci, putuje prema sagu! Iz grla vam se prolama bolan vapaj: „Ah, moj novi sag!" U tom ste trenutku sag. U tom trenutku zaboravljate jednu od najvećih životnih formula koja glasi otprilike ovako: sag + sila gravitacije + kava = mrlja. Ili u ovoj verziji: automobil + nasilni ljudi + parkiranje uz cestu = izgreban automobil. I sve nas to dovodi do prosvjetljujućeg zaključka da je svrha sagova da upijaju prolivenu kavu, a svrha automobila da budu izgrebani. Takav je život!

KRAJNOSTI

Otiđimo sad u krajnost: što ako nam je ozlijeđeno dijete? Valjda tad ne trebamo biti distancirani. Jasno da ne možemo biti distancirani ako se to dogodi. Ne bi li to značilo da nam nije stalo? I to su također česta pitanja na seminarima.

Odgovor je isti, mehanizam u našoj svjesnosti je isti. Samo ga je teže vidjeti i primijeniti zato što se upravo za obitelj najdublje vežemo. Recimo da vam je dijete teško ozlijeđeno zbog nasilnosti neke osobe. Kako biste se osjećali? Kako bi se većina ljudi osjećala? Tužno, povrijeđeno i gnjevno, s tim da bi osjećaj gnjeva trajao dulje od ostala dva osjećaja i vjerojatno bi eskalirao. Kao da i sami patite. A što je djetetu u tom trenutku najpotrebnije? Empatija, briga, suosjećanje, podrška i bistra glava da možete donijeti brzu i važnu odluku poput: „Odmah u bolnicu!"

Međutim, ako i sami patite, ne možete drugomu pružiti brigu, podršku, jasno razmišljati itd. Zapravo ste sad i vi taj kojem trebaju sve te stvari zato što i sami patite. Netko tko emocionalno pati ne može učinkovito pomoći drugoj osobi koja pati. Čak ni ranu ne biste mogli kvalitetno previti ako ste emocionalno shrvani ili gnjevni.

Nije akademsko pitanje

Pitanje ljubavi, ega i emocija ne može biti prepušteno stručnjacima zato što nema stručnjaka. Ljubav nije akademsko pitanje koje se može proučavati u zatvorenim obrazovnim institucijama. To su mjesta u kojima se oslanjamo na one koje smatramo autoritetima na područjima za koja smatramo da ih moramo svladati. No kućanica ili automehaničar, koji godinama meditiraju i istražuju duhovnost, vjerojatno imaju jasniji uvid u ljubav nego mnogi sveučilišni profesori. Osoba koja predano istražuje, pokušavajući shvatiti zašto toliko pati, imat će vjerojatno jasniji uvid u stvaranje i funkcioniranje ega nego diplomirani psihijatar. U konačnici ste vi jedini autoritet na području ljubavi, ega i osjećaja. Vi ste laboratorij u kojem obavljate svoja istraživa-

nja. Metode kojima se služite su meditacija, kontemplacija i tiho promatranje onog što se događa... u vama.'

Distanciranost je riječ koja za mnoge podrazumijeva hladnoću, odvojenost i nesrdačnost. Ali uopće nema ta značenja. Distanciranost samo znači da ne patite kad drugi pate. Znači da se ne poistovjećujete s tuđom patnjom. Znači da se ne spuštate u njihov emocionalni kovitlac. Znači da ste u stanju ostati smireni, jaki i potpuno dostupni kako biste vidjeti i stvorili najprimjereniju reakciju na tuđu bol te da biste udovoljili tuđim potrebama. Kad na tuđu patnju reagirate 'emocionalno', znači da se vežete i poistovjećujete sa slikom njihove patnje koju ste stvorili u svojem umu. Pogrešno se poistovjećujete s njihovom boli! Radi se samo o igrici ega.

Učimo se lako vezati za vanjske stvari kao što su položaj, moć, plaća, povlastice, drugi ljudi i njihova patnja, no u trenutku vezanja oni, zapravo, nisu izvan našeg jastva. Oni su slike ili koncepti koje stvaramo na zaslonu svojeg uma.

Također se vežemo i poistovjećujemo sa stvarima kao što su zamisli, sjećanja i, najčešće, uvjerenja. Svađate li se ikad? Ako se svađate, znači da imate određeno mišljenje i da je u srži tog mišljenja vaše uvjerenje. Kad čujete mišljenje druge osobe, koje je oprečno vašem, to uvjerenje doživljavate kao prijetnju ne samo vašem uvjerenju nego i vama osobno. Zašto? Zato što ne samo da ste se vezali za svoje uvjerenje nego ste se s njime i poistovjetili. U tom trenutku kao da ste sami svoje uvjerenje. Dolazi do svađe koja može postati prilično žestoka. Žestina je znak da opet patite. Žestina je znak prisutnosti emocija, obično nekog oblika gnjeva. No jeste li vi vaša uvjerenja? Jeste li? Možete li promijeniti svoja uvjerenja? Jasno da možete. Tko je onda taj koji mijenja? Vi. Dakle, s jedne ste strane vi, a s druge vaša uvjerenja. Vi niste vaša uvjerenja.

Siguran način da sebe i drugu osobu razoružate prije izbijanja bilo kakve svađe jest da jednostavno kažete: „Zanimljivo, shvaćam zašto to misliš. No moje osobno stajalište sasvim je drugačije.

Obrazloži mi malo svoje." U tom se trenutku distancirate i prestanete se poistovjećivati sa svojim uvjerenjem. Žestina se rasplinula, vaš je otpor prema tuđem uvjerenju nestao i uspostavlja se normalna komunikacija. Ta metoda nikad ne zakaže. Samo se morate distancirati od uvjerenja koje stvarate i održavate u umu. Osim ako ste jedna od onih osoba koja voli isprovocirati svađu kako bi imala opravdanje da se razbjesni (prepusti emocijama) i tako zadovolji svoju emocionalnu ovisnost. O tome ćemo poslije.

Shvatite li ego i način na koji ga stvarate, shvatit ćete zašto ljudi čine to što čine, zašto se ponašaju na određeni način, zašto se vi sami ponašate na određeni način, osobito u trenucima kad 'reagirate' umjesto da odgovarate.

Gdje postoji **EGO** postoji **VEZANOST**

Gdje postoji **VEZANOST** postoji **OTPOR**

Gdje postoji **OTPOR** postoji **STRAH**

I da zatvorimo krug, gdje kod i kad god postoji **STRAH**, postoji **EGO**

ISPRAVLJANJE POGREŠKE

Sav strah dolazi od ega. Stoga, ako je sav stres strah, u jednom od njegovih mnogih oblika, i sav je ego pogreška (pogrešan identitet), želite li se osloboditi stresa, dovoljno je da ispravite pogrešku. I sad biste mogli pitati (ako već niste): za koju bismo se sliku trebali vezati i s kojom bismo se trebali poistovjetiti? Ako je ego vezanje za pogrešnu sliku, koja je slika ispravna?

Zapravo ne postoji 'ispravna slika' zato što niste slika. Nismo slike, mi smo svjesna bića, bića koja su svjesnost. A svjesnost nema sliku. Svjesno biće, jastvo, tvorac je slike i ono je projicira. Slika je zamisao, 'stvar' koju stvarate na zaslonu uma, a vi niste zamisao ili 'stvar' u svojem umu. Ovo zvuči suprotno onom što su nas učili, i

jest. I zato svoju moć, svoj mir i svoju sreću nećete vratiti učenjem nečeg novog, nego zaboravljanjem nečeg starog. Istinsko jastvo nema sliku. Odbacite svaku vezanost za slike i bit ćete opet svoji. Prestanite se poistovjećivati s 'nečim' što niste, što uključuje sve, i opet ćete spoznati sebe kao ljubav. To je svrha meditacije: odbacivanje svih slika u kojima se jastvo izgubilo. Obnavljanje svijesti o jastvu kao čistoj svjesnosti!

Sve dok su vam energija i svjetlo zaokupljeni 'nečim' u vašem umu, ne možete se ispravno i s ljubavlju povezati s drugima, ne možete u potpunosti teći prema drugima. Ljubav je povezanost. Ljubav ste vi koji tečete prema van i povezujete se s drugima i sa svijetom. Kad ljubav teče i ispravno se povezuje, to znači da se jastvo više ne bavi vezanjem i poistovjećivanjem s nečim što nije 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Jastvo nema ega, za početak barem nakratko!

RAZUMJETI DRUGE

Teško je vidjeti za što se drugi ljudi *vežu* zato što se vezanje događa unutar njihove svjesnosti. Često je teško vidjeti stvarnu prirodu nečijeg *straha* zato što veoma dobro prikrivamo svoje strahove. No ne možemo prikriti *ponašanje* koje je uvijek neki oblik *otpora*.

ZNACI I SIMPTOMI VEZANJA I PRISUTNOSTI EGA

Što sve rade ljudi kad se boje, kad su pod utjecajem straha, kad se vežu za nešto što nisu i kad se poistovjećuju s time? Kakve oblike ponašanja koji demonstriraju otpor možete vidjeti tijekom prosječnog dana? Kratak popis obuhvaća sljedeće:

Kritiziranje, jadanje, okrivljavanje, sviđanje, nesviđanje, neodobravanje, posjedovanje, zavist, želja, projiciranje, natjecanje, kontroliranje, pokroviteljsko ponašanje, ispravljanje, sumnja, obrana, osuđivanje, ogra-

ničavanje sebe, fragmentiranje, bježanje, izbjegavanje, poricanje, laganje, zabrinutost

Poslužite li se vlastitim iskustvom primjene ovakvih oblika ponašanja i zavirite li iza njih, moći ćete pratiti njihovo podrijetlo sve do vaše svjesnosti, vašeg jastva, vašeg ega. Vidjet ćete sliku/zamisao/uvjerenje za koje ste se vezali i u kojima se gubite na zaslonu svojeg uma.

Uzmimo, na primjer, dva oblika ponašanja i igrajmo se Sherlocka Holmesa: zavirimo iza tih ponašanja, pogledajmo kako se i zašto događaju i otkrijmo vezanosti (slike/zamisli/uvjerenja s kojima se poistovjećujemo) koje ih uzrokuju.

1. KRITIZIRANJE

Primjer

„Mislim da tvoja zamisao nije osobito dobra. Štoviše, mislim da je doista loša. Nikad nisam čuo goru zamisao. Nikad neće upaliti."

Specifičan strah

Mislim da je moja zamisao bolja, ali se bojim da će tvoja biti prihvaćena pa je zato kritiziram (napadam)

Poistovjećivanje/vezanje

Vezan sam za SLIKU svoje vlastite zamisli i poistovjećujem se s njome. I zato tvoju zamisao doživljavam kao prijetnju mojoj, a kako sam se poistovjetio sa svojom zamisli, doživljavam tvoju (tebe) kao napad na sebe osobno. I zato kritiziram tvoju zamisao, odnosno napadam tebe i tako pokušavam obraniti svoju zamisao, tj. sebe.

Katkad netko dođe s novom zamisli i kaže: „Hej, imam odličnu zamisao. Prepuštam ti je. Radi s njom što hoćeš. Ako je i ne iskoristiš, nema problema. Zove me život i stvaranje novih zamisli." Osoba je sasvim distancirana od svoje ideje. Dok osoba iz prijašnjeg primjera dolazi sa sasvim drugačijom energijom i držanjem. Inzistira na tome da je „MOJA zamisao najbolja i mora se iskoristiti". Čim osjeti da se ostali s njom ne slažu, postane razdražljiva i uzruja se. Pati. Zapela je.

2. POSJEDOVANJE

Primjer

„Nije mi se svidjelo kad sam te sinoć na zabavi vidio kako se smiješ i očito dobro zabavljaš s onom osobom. Bila si s njom 22,3 minute, zar ne? Svida ti se, zar ne? Hoćeš li se opet naći s njom? Nećeš me valjda ostaviti? Molim te, ne ostavljaj me!"

Specifičan strah

Bojim se da će me manje voljeti ili čak ostaviti.

Poistovjećivanje/vezanje

Poistovjećivanje sa SLIKOM druge osobe i vezanje za nju.

Najčešće se najdublje vežemo za drugu osobu i to obično pogrešno tumačimo kao ljubav. Je li vas ikad netko pokušao posjedovati? Kao da osjećate njegovu vezanost, njegovu posesivnost. Prvo što pokušamo napraviti jest da osobu odgurnemo od sebe ili da izbjegnemo vezu. Osim ako nam, naravno, i samima ne treba njezina vezanost, što onda znači da smo i sami vezani za nju! Tu se javlja obostrana posesivnost!

U ovom se trenutku često opet javlja pitanje bliskih obiteljskih odnosa zato što je ljudima teško prihvatiti zamisao da se nije zdravo vezati za članove vlastite obitelji, osobito za vlastitu djecu. Pitanje je obično ovako uobličeno: „Znači li to da ako se nešto dogodi mojem djetetu, ne bih trebala reagirati, ne bih se trebala prepustiti emocijama, ne bih se trebala uzrujati? Nije li uzrujanost i pokazivanje uzrujanosti kad ti je dijete ozlijeđeno najprirodnija stvar na svijetu?"

Kao što smo već vidjeli, ako se i roditelj prepusti emocionalnoj boli, ne može pružiti podršku, biti skrban, suosjećajan i izra-

žavati ljubav. Manja je vjerojatnost da će biti u stanju jasno i kreativno odlučivati. U takvim trenucima pomaže samo distanciranost. (Katkad se dogodi da dijete prvo prestane patiti te da onda suosjeća s roditeljem koji emocionalno pati!) Dublje dimenzije ili sljedeću razinu odgovora na ovo pitanje možda će biti još teže prihvatiti. Vidjet ćete je li vam prihvatljiva. Zapamtite, svrha ovog je da shvatite da uvijek možete odlučiti kako ćete reagirati na ovakve situacije. Do najbolje ćete odluke doći tako da ponovno uspostavite svjesnost o tome kako donosite odluke i kako ih ego i vezanost podrivaju.

Je li moguće da se roditelj toliko uzruja kad se nešto dogodi djetetu zato što smatra: „To je MOJE dijete"? Drugim riječima, je li 'točno' kad roditelj kaže 'MOJE dijete'? To podrazumijeva da roditelj posjeduje dijete, da je dijete u njegovu vlasništvu. Je li doista tako? Ono je jedinstveno i zasebno ljudsko biće, na vlastitom životnom putu i roditelj svakako ima iznimnu povlasticu da mu bude vodič, učitelj, prijatelj, savjetnik i roditelj. Ima priliku stvoriti i igrati mnoge uloge u svojem odnosu s djetetom. I ako te uloge igra s ljubavlju, tome uči i dijete.

Međutim mnogi roditelji to ne mogu uvidjeti. Razumljivo je da zbog vezanosti (MOJE dijete mora raditi ono što mu kažem) mnogi roditelji u svojem odnosu s djetetom igraju samo jednu ulogu, a to je uloga 'kontrolora'. Čim dijete ne radi ono što bi prema roditeljskoj predodžbi trebalo raditi, neki se roditelji razdraže, postanu frustrirani ili ih čak uhvati bijes i tada djetetu prenose sedam ne baš osobito korisnih lekcija: 1. odrasli kontroliraju djecu, 2. kako se razbjesniti, 3. bijes usmjeren prema drugima je prihvatljiv, 4. emocionalna je patnja prihvatljiva, prirodna i normalna, 5. sreća roditelja ovisi o djetetu, 6. vezanost kao pokušaj da se posjeduje drugu osobu je zdrava, i 7. popuštanje jamči mir i sklad.

I na ovom je području jedna od najčešćih pogrešaka brkanje značenja. Distanciranost ne znači da nam nije stalo, da ne dajemo ljubav. Štoviše, ljubav i skrb možemo pružiti jedino kad smo distancirani od osobe i situacije. Zato se kirurzi i liječnici, medicinske

sestre i policajci uče kako da se distanciraju od svoje uloge. U protivnom bi ih prizori s kojima se susreću u svojem poslu emocionalno pogađali.

Distanciranost ne znači da vam nije stalo do djeteta. Znači samo da ne kažete da je ono VAŠE. U potpunosti poštujete njegovu jedinstvenost i zasebnost. Znate da ga ne posjedujete. Znate da što god da mu se dogodi, neovisno o tome kako se osjeća, to se ne događa vama. Možete mu jedino pomoći kad ste sasvim prisutni u svojem jastvu, tj. kad se ne gubite u slici koju imate o djetetu ili njegovoj patnji u svojem umu.

Da smo oboje u istoj prostoriji, velika je vjerojatnost da biste mi rekli: „To nije lako." Ja bih vjerojatno odgovorio: „Imate pravo, nije lako. Ako ni zbog čega drugog onda zato što je suprotno od svega čemu su nas učili i definitivno je suprotno od medijskog prikaza takvih odnosa." Iako je većina sapunica, filmova i drama načinjena od različitih oblika emocionalne patnje s jako izraženom vezanošću i istaknutim egom, povremeno se usred osobne katastrofe nađe rečenica koja glasi otprilike ovako: „Moramo ostati jaki, radi njih." Što, u osnovi, znači distancirani i oslobođeni emocija.

Sad je red na vama. Samim čitanjem nećete probuditi jasnu i postojanu svjesnost o ovom unutarnjem procesu. Ove ćete uvide najbolje 'ostvariti' pozabavite li se prošlim primjerima iz vlastitog života. Pogledajte što se točno dogodilo, pratite svoje reakcije do početnog uzroka, do izvora, do ega, do vezanosti za sliku u umu. Tek ćete tada moći vidjeti što vam je postalo navika. Tek ćete je tada moći prekinuti i sljedeći put reagirati drugačije. Predlažem vam da uzmete tri sljedeća oblika ponašanja (3, 4 i 5 – jadanje, okrivljavanje i ograničavanje sebe) i razradite ih kao što smo razradili dva prethodna. Krenite od vlastitog iskustva i pronađite primjere kad ste se ponašali na takav način i onda pratite trag sve do ega, tj. do slike u vašem umu za koju ste bili vezani i s kojom ste se poistovjećivali, a koja je prethodila navedenim oblicima ponašanja.

Poslužite se tablicom u nastavku ili zatvorite knjigu i uzmite list papira, nacrtajte tablicu, upišite oblik ponašanja i pokušajte pronaći primjer iz vlastitog iskustva. Zapitajte se o kakvom se *strahu* radilo, za kakvu ste *sliku* bili vezani, odnosno s kakvom ste se slikom poistovjećivali u svojem umu.

Ponašanje	Primjer	Specifičan strah	Poistovjećivanje/ vezanje (uvijek slika u umu)
1. Kritiziranje	*"Mislim da tvoja zamisao nije osobito dobra i da neće upaliti."*	*Mislim da je moja zamisao bolja, ali se bojim da će tvoja biti prihvaćena.*	*Vezanje za SLIKU moje vlastite zamisli i poistovjećivanje s njom.*
2. Posjedovanje	*„Nije mi se svidjelo kad sam te sinoć na zabavi vidio kako se smiješ i očito dobro zabavljaš s onom osobom."*	*Bojim se da bi me mogla manje voljeti ili čak ostaviti.*	*Vezanje za SLIKU osobe i poistovjećivanje s njome – ako ona umre/ode, bit će to kao da je dio mene umro/otišao.*
3. Jadanje			
4. Okrivljavanje			
5. Ograničavanje sebe			

Ako trebate, vratite se na prethodne primjere (kritiziranje i posjedovanje) kako biste se podsjetili redoslijeda procesa.

Mnogima je ovo vježbanje svjesnosti isprva naporno i teško. Kao i sve ostalo, stvar je prakse. Postaje lakše kako postajete svjesniji onog što radite u svojoj svjesnosti, u jastvu, odakle potječe stvaranje vezanosti, straha i djelovanja. Kad shvatite da svi vaši strahovi dolaze iz vas, da ste vi ti koji ih stvarate, iznenada vam se stvore nove mogućnosti. Možete odlučiti da se nećete vezati, da nećete

stvarati strah, da ćete biti neustrašivi, što znači, da ćete biti bez ega. Svaki dan pet minuta razmišljajte o određenoj reakciji iz tog dana i vrlo ćete brzo početi uočavati zašto se javio strah.

Istražimo neke od primjera za ta tri ponašanja.

JADANJE

Primjer

Odete u restoran i posluže vam hladnu juhu (a trebala bi biti topla). Počnete se jadati svima za stolom: „Ova je vražja juha hladna. Kako mi se usude poslužiti hladnu juhu. I to još po ovoj cijeni. Zbilja sam izvan sebe." Bijesni ste i očito patite. Tko stvara tu patnju? Vi.

Specifičan strah

Strah koji stvarate jednostavan je – mislite da ćete morati jesti hladnu juhu. Ili posluživanje hladne juhe vidite kao znak nepoštovanja i bojite se da bi se ono moglo nastaviti.

Poistovjećivanje/vezanje

Slika koju ste u svojem umu stvorili, za koju ste se vezali i s kojom se poistovjećujete slika je vas kako jedete toplu juhu.

Ponavljam, ne predlažem vam da ne učinite ništa i da dopustite svijetu da vas pregazi. Dakle što ćete onda učiniti? Pozvat ćete konobara i reći: „Oprostite, juha je malo hladna. Možete li je, molim vas, podgrijati? Hvala." Ovo nije jadanje, ovo je davanje povratne informacije i zahtijevanje. No u tom procesu niste izloženi emocionalnoj patnji. Zato što se niste vezali za zamisao kako ćete uvijek dobivati toplu juhu niti ste se s njome poistovjetili. Dovoljno ste distancirani kako biste prihvatili činjenicu da će vam univerzum katkad poslužiti hladnu juhu!

Možda u ovom trenutku mislite: „Ma sigurno je u redu jadati se. Ovaj je događaj tako minoran da uzrujavanje ne može biti nekakav problem." Ali ne zaboravite da svaki put kad se jadate, emoci-

onalno patite. I uvijek ste vi sami tvorac svoje patnje. To je ego na djelu. Biste li stvarali patnju da ste svjesni da imate izbor? I iako možda mislite da je u redu katkad u životu stvoriti manju patnju zbog minornih događaja kao što je hladna juha, zapamtite da je i velika patnja u životu počela kao mala. Samo zato što niste bili svjesni sebe kao tvorca svoje patnje.

OKRIVLJAVANJE

Primjer

Krivite druge što niste ispoštovali rok. „Oni su krivi što izvještaj nije napravljen kako treba i na vrijeme."

Specifičan strah

Drugi bi mogli misliti da ste vi na neki način krivi što izvještaj nije napravljen na vrijeme.

Poistovjećivanje/vezanje

Poistovjećujete se sa slikom sebe kao nekoga tko je savršeno učinkovit, nikad ne griješi, ne čini ništa loše i ne kasni.

Okrivljavanje je očito čest oblik ponašanja u većini organizacija. No katkad, kad stvari krenu po zlu, netko digne ruku i kaže: „Da, ja sam kriv za to. Preuzimam odgovornost." Suprotno od ega je poniznost. Osoba je bila dovoljno ponizna da bude iskrena i stoga je poštujemo zbog njezine iskrenosti. Njezino ponašanje izaziva poštovanje.

Treba biti svjestan da u svim tim primjerima nikad nije samo jedan odgovor točan. Oblici ponašanja koji demonstriraju otpor mogu biti potaknuti različitim strahovima i vezanostima. U primjeru s jadanjem, hladnu se juhu može vidjeti kao znak nepoštovanja, tako da je slika koju stvaramo i s kojom se poistovjećujemo slika iznimno poštovane osobe. Ili u primjeru s okrivljavanjem, možda se radi o strahu da nam je ugrožen posao ili da nećemo dobiti posao.

Dakle bojimo se gubitka posla ili novca. Slika za koju se, u tom slučaju, vežemo i s kojom se poistovjećujemo slika je buduće povišice ili sadašnjeg položaja.

Često nam je okrivljavanje omiljena igra, a može se uočiti kako u mikrokozmosu radne sredine tako i u makrokozmosu nacije. Jedno je osloboditi se potrebe okrivljavanja drugih, ali što kad netko okrivi vas? Najprije ih pokušajte shvatiti. Ako vas krive, znači da su vezani za nešto, da se s nečim pogrešno poistovjećuju i da se boje. Što god da se dogodilo, dogodilo se u prošlosti i ne može se promijeniti, ali možete im pomoći da preusmjere svoju pozornost na budućnost. Počnete li se braniti pred njihovim okrivljavanjem, stvarate strah. Pogledajte kakva se vezanost krije iza vašeg ponašanja. Obično je riječ o vezanosti za reputaciju u očima drugih ili za posao. U konačnici nitko nije kriv, ali svi smo odgovorni.

OGRANIČAVANJE SEBE

Primjer

Ne mogu naučiti voziti.

Specifičan strah

Strah od uspjeha (ne od neuspjeha).

Poistovjećivanje/vezanje

Slika za koju se vežemo i s kojom se poistovjećujemo slika je osobe koja je nesposobna i nedorasla.

Ograničavanje sebe samog obično počne riječima 'ne mogu' ili 'nisam u stanju'. Katkad proizlazi iz straha od neuspjeha, ali jednako tako i iz straha od uspjeha.

Recimo da sam, na primjer, s osam godina bio na skijanju te da sam pao i ozlijedio nogu. Zaključio sam da ne znam skijati. Stvorio sam negativnu sliku o sebi kao o 'neskijašu' i za nju sam se vezao i s njome se poistovjetio. Trideset godina poslije neki me prijatelji

pozivaju da idem s njima na skijanje, no ja odgovaram: „Ne znam skijati i zato hvala, ali ne hvala. Neću vam se pridružiti." Ovdje se ne radi o strahu od neuspjeha nego od uspjeha. Sad mi je već toliko ugodno živjeti sa slikom sebe kao 'neskijaša' da bih za odlazak na skijanje morao raskrstiti sa svojom zonom ugode i izaći iz nje. Tražite od mene da danas budem nešto više nego što sam bio jučer. Ne hvala, vezan sam za sliku sićušnog sebe i draže mi je ostati u zoni ugode te slike moje sićušnosti koju sam stvorio o sebi. Čak mi je prihvatljivije da me drugi smatraju slabićem i promašajem nego da razbijem tu sliku o sebi kao nesposobnoj osobi.

Ovo je doista odlična vježba. Skuhajte si kapučino, nađite miran kutak, prođite sve ostale oblike ponašanja koji demonstriraju otpor, za svaki pronađite osoban primjer i pratite ga do njegova izvora, koji je uvijek ego. Uvijek se radi o slici na zaslonu vašeg uma koju ste vi, vaše jastvo, stvorili i za koju ste se vezali. Ubrzo ćete početi uviđati kada i zašto se ljudi počnu bojati. Razlog je UVIJEK taj što su se vezali za sliku u umu. Razlog je UVIJEK taj što u toj slici gube osjećaj identiteta. Jasno ćete uočiti taj proces u sebi, a kad ga uočite, spoznat ćete glavni uzrok mnogih svojih osjećaja i oblika ponašanja za koje bi vam bilo milije da ih ne osjećate i ne manifestirate! Tada ćete moći promijeniti način na koji odgovarate. S tom ćete promjenom steći dovoljno snage da 'reagiranje' zamijenite 'odgovaranjem'.

Kad uočite uzrok bolesti, možete je se riješiti zauvijek. No ako se samo bavite simptomima bolesti, ona će uvijek naći način da se vrati. Ego je uvijek uzrok SVE mentalne i emocionalne patnje. On je bolest u našoj svjesnosti koja pronalazi put u naše misli, osjećaje, riječi i ponašanje. A vrlo često stvori i bolest u našem tijelu (neki tvrde da sve fizičke bolesti proizlaze iz ega). Međutim ego je samo pogreška. Pogreška koju radimo iz navike. I kao sve navike, i on se može promijeniti. I kao sve pogreške, i on se može ispraviti.

U ČEMU JE RAZLIKA?

Recimo da u prostoriju uđe David i da se pridruži našem sastanku. Počne kritizirati sve u timu. Čini to već nekoliko tjedana. Vi ste vođa tima, a kako je svima ostalima u timu David dojadio, dolaze k vama i žale se na njegovo stalno kritiziranje. Traže od vas da ga dovedete u red jer ste vi vođa tima. I tako odlazite Davidu i kažete mu (kao da mu prijeteći prstom mašete pred nosom): „Tako si kritičan, ne bi trebao kritizirati, ljudima je dojadilo tvoje kritiziranje, prestani kritizirati." I pritom se sami počnete uzrujavati. Samo malo. Što se ovdje događa, što radite? Kritizirate Davida zato što kritizira druge. Radite isto što i on. Patite kao i on.

Međutim sad ste nešto prosvjećeniji. Sad znate da David kritizira zato što osjeća otpor prema timu. Zašto? Zato što se boji. Njime vlada strah. Osjeća emocionalnu bol.

Kad vas boli tijelo i kad odete liječniku, polegne li vas on na stol i kaže: „Bojim se da trpite veliku bol, morat ću vas uspavati (poput starog psa)"? Ne, liječnik pokušava shvatiti uzrok vašeg fizičkog bola i pomoći vašem tijelu da ozdravi. Davida ne muči fizička, nego emocionalna i mentalna bol. Što je ljudski odgovor na nekoga tko pati? Svakako nije osuda ili kritika, nego suosjećanje. Radite jedan od najvećih mogućih pomaka u kontekstu međuljudskih odnosa, pomak od osude prema suosjećanju. Što je, zapravo, pomak od *straha* prema *ljubavi*.

Osvrnite se oko sebe i vidjet ćete da ima dana kad gotovo svi osuđuju i kritiziraju druge. Sukob takvom ponašanju prethodi ili iz njega proizlazi. Svakako proizlazi mnogo patnje. Možda svijet čeka one koji mogu napraviti pomak od osude prema suosjećanju. Od uočavanja i *reagiranja* iz straha i gnjeva prema uočavanju i *odgovaranju* iz ljubavi. Suosjećanje je čin ljubavi. Zašto tek malobrojni naprave taj pomak? Zato što su tek malobrojni svjesni stvarnog unutarnjeg uzroka svoje potrebe za kritiziranjem i osudom. Tek malobrojni razumiju zašto je tako teško suosjećati. Zato što tek malobrojni

razumiju mehanizam ega i kako on iskrivljuje našu percepciju, poimanje i, u konačnici, naše ponašanje. To još nije ušlo u obrazovne programe.

Sad znate da David kritizira druge zato što pati, a njegova se patnja zove strah. Također znate da se iza tog straha krije vezanost za sliku i poistovjećivanje sa slikom koju je stvorio u vlastitom umu. Zna li to i David? Vjerojatno ne zato što nema toliku svijest o sebi. Znate li o kakvoj se vezanosti radi? Teško, zato što se ne možete zavući u tuđu glavu. Što onda možete učiniti? Kako možete pomoći Davidu da se oslobodi patnje koju sam stvara? Možete li navesti nekoga da se promijeni? Ne možete. To je nemoguće. Kako onda možete pomoći Davidu? Na dva načina. Prvo, postavljajte mu pitanja. Ona koja će ga potaknuti da objasni što mu se mota po glavi. Pitanja poput: „Muči li te nešto u vezi s timom? Zašto se osjećaš neugodno? Što misliš, zašto si tako kritičan?" Dok ga tako ispitujete i dok izražava što misli i osjeća, postaje *svjesniji* i počinje uviđati da je sâm *odgovoran* za svoju patnju pa tako i za svoje ponašanje. Tijekom takvog razgovora velika je vjerojatnost da će vidjeti i shvatiti za što je vezan i biti spremniji s time raskrstiti. To je distanciranje.

Drugi način na koji možete pomoći Davidu jest da se prisjetite da postoji samo jedan način prema kojem se može voditi u životu, a to je vlastitim primjerom. Što znači da smo svi potencijalni vođe. A to znači da nikad, ama baš nikad nikog ne smijemo kritizirati. Što baš i nije jednostavno, zar ne? Sad znate da ako nekog kritizirate i osuđujete, to zapravo znači da se bojite, da patite zbog slike u vašem umu za koju ste se vezali i s kojom ste se poistovjetili. Riječ je o vašem egu. Očito je da najprije moramo uvidjeti i promijeniti neke stvari u našoj svjesnosti prije nego što učinkovito možemo pomoći drugima da se promijene.

Na kraju knjige naći ćete još mnogo primjera kako ego uzrokuje i neke druge specifične oblike ponašanja.

PRAVO ZNAČENJE TRANSFORMACIJE

Mnogo je toga rečeno i napisano o procesu samotransformacije. No samo je ego čini nužnom. Rascjepkate li riječ 'transformacija', u njezinu ćete konceptu naći tri riječi ili tri zamisli. *Trans* znači 'nadići' ili 'izdići se iznad'. *Forma* znači oblik. I *acija* znači djelovanje. Ego znači da je jastvo zapelo u slici jastva koju je stvorilo unutar jastva (svjesnosti) na zaslonu uma. Jastvo se poistovjećuje sa slikom, što je kao da si jastvo daje 'formu' te slike, i sve se misli i osjećaji oblikuju prema pogrešnoj slici jastva. I, kao što smo vidjeli, te misli, osjećaji i ponašanja uvijek tvore patnju. Do trans**formacije** jastva dolazi kad jastvo uspije **nadići** sliku za koju se vezalo, odnosno kad se distancira od slike na zaslonu uma tako što se oslobodilo **forme** slike pa ga ona više ne oblikuje.

Time se u potpunosti mijenja tijek misli, emocija i djelovanja unutar jastva. Stoga, želite li transformirati svoj način razmišljanja pa time i način življenja, nema potrebe da se borite s mislima i osjećajima, nema potrebe da mijenjate i razvijate svoju osobnost. Dovoljno je da se distancirate od slike za koju ste se vezali, s kojom ste se poistovjetili u svojem umu. Sve ide otuda. Drugim riječima, ispravite svoj osjećaj identiteta. Prestanite se poistovjećivati s nečim što niste.

Iskreno govoreći, samotransformacija, odnosno transformacija 'jastva', nemoguća je zato što jastvo ne može biti ništa drugo nego 'jastvo'. Kad jastvo 'vjeruje' da je nešto drugo od onoga što doista jest, stvara se zabluda. Jastvo zapinje u uvjerenju. Uviđanje toga, nadilaženje i oslobađanje od onog za što mislimo da jesmo kako bismo opet bili ono što doista jesmo, to je transformacija.

UMJETNOST NEVEZANJA

I da zaključimo: ego je isto što i vezanje. Ako je vezanje glavni uzrok emocionalne patnje, onda se učenje nevezivanja čini očitim

rješenjem i receptom za život bez patnje. I jest. No to nije instantno rješenje iz jednostavnog razloga jer je navika vezanja (pogrešnog poistovjećivanja) tako suptilna da nam treba vremena kako bismo je uočili i riješili je se.

Ovdje je prakticiranje meditacije presudno zato što vam pomaže da 'uočite' kada i za što se vežete. Meditacija nije sama po sebi cilj. Postane li vam ciljem, razočarat ćete se i potrošiti mnogo vremena. Meditacija je njegovanje svijesti o sebi, ona je proces 'gledanja' i način postojanja. Meditiranjem ćete jasno vidjeti da se, zapravo, ne vežete za vanjski predmet. Vidjet ćete da se vežete za sliku predmeta i da tu sliku stvarate sami na zaslonu svojeg uma. Distancirati se znači naučiti stvarati sliku predmeta, a da se pritom u njoj ne gubi osjećaj jastva.

Prvi se korak meditacije često naziva 'distanciranim promatranjem'. U meditaciji učite samo promatrati što prolazi zaslonom vašeg uma. Ne radi se o pokušaju kontroliranja misli, nego o gledanju, promatranju onog što se javlja na zaslonu uma. Nakon određenog vježbanja, moći ćete to s lakoćom raditi bilo gdje i bilo kad, kad se za tim javi potreba, recimo na sastanku kada dođe do sukoba ega ostalih sudionika, za volanom, u kuhinji, za stolom, u razgovoru s drugima.

Kako ćete prakticirati meditaciju, što zapravo znači, kako ćete postajati svjesniji sebe (ne samosvjesni ili opsjednuti sobom), početi ćete uviđati zašto osjećate to što osjećate, zašto se određeni osjećaji uporno javljaju, zašto u jednakim situacijama s istim ljudima uvijek dolazi do izbijanja određenih reakcija.

I kad uvidite da je uvijek glavni uzrok tih 'reakcija' vezanje i pogrešno poistovjećivanje, bit će vam lakše distancirati se i dopustiti vašem ponašanju da se promijeni samo od sebe, što će se i dogoditi. Nećete se morati truditi da promijenite neko ponašanje ili osjećaj. Jednostavno ih osvijestite i otpustite. Sve kreće otuda.

Zašto se uopće pokušavate za nešto vezati? Radi se o jednom od onih naučenih uvjerenja da, uspijete li steći i zadržati određene 'stvari', dogodit će se nešto od sljedećeg:

- one će vas upotpuniti
- od njih ćete se osjećati bolje (usrećit će vas)
- dat će vam veću moć nad drugima
- pokazat će da ste uspješni u životu
- dokazat će da ste pobjednik
- pomoći će vam da preživite
- povećat će vam samopoštovanje

No to su pogrešna uvjerenja za koja se svi u nekoj mjeri vežemo. To su zablude zbog kojih čitav život za nečim posežemo, vežemo se i zato patimo.

JEDNOSTAVNE ISTINE

Da biste se oslobodili vezanja i poistovjećivanja s nečim što niste, tj. da biste se riješili ega, nudim vam sedam jednostavnih istina koje si jedino sami možete dokazati:

1. 'Stvari' će vas upotpuniti

Ne morate ništa dodavati svojem jastvu da biste bili potpuni u sebi. Zapravo, i ne možete svom jastvu ništa dodati. Stvari možete dodavati svojem tijelu, ali jastvu ne.

2. Od 'stvari' ćete se osjećati bolje (usrećit će vas)

Ne trebate ništa steći da biste se osjećali bolje. Zapravo, trebate se svega riješiti da biste bili slobodni jer kad ste slobodni, tek ste onda sretni, što znači zadovoljni.

3. 'Stvari' će vam dati veću moć nad drugima

Ne možete imati moć, odnosno kontrolu nad drugima zato što je svako ljudsko biće, neovisno o veličini, dobi, podrijetlu, jedinstvena i samostojeća jedinka. Zapravo, moć i kontrolu možete

imati jedino nad vlastitim mentalnim, intelektualnim i fizičkim sposobnostima.

4. 'Stvari' će pokazati da ste uspješni u životu

Uspjeh u životu nije nešto što se stječe, ne radi se o tome tko dobije više igračaka. Zapravo, uspjeh ima više veze s vašom sposobnošću da budete zadovoljni u svakoj situaciji i da mirno i pozitivno odgovarate kad je sve oko vas uhvatila panika i strah. To iziskuje svu vašu moć – moć koja nije dostupna kad ste vezani za nešto ili nekoga.

5. 'Stvari' će dokazati da ste pobjednik

Pobjednici u životu nisu poduzetne i prodorne osobe, kao što su mnoge od nas učili. Stvarni su pobjednici oni koji daju, zato što takvo ponašanje kod drugih budi poštovanje i povjerenje. Zapravo, naša je svrha da dajemo, doprinosimo, pružamo, blistamo i tada nam život hrli na vrata.

6. 'Stvari' vam pomažu da preživite

Kad shvatite da niste oblik koji nastanjujete, kad shvatite da ste svjesnost, duh, duša, jastvo, a ne tijelo, tad se prestanete baviti opstankom zato što također shvatite da ne možete ne preživjeti, tako reći. Zapravo, samo tijelo umire i postaje hranom. Vi ne!

7. 'Stvari' vam povećavaju samopoštovanje

Vjerojatno već znate da je opasna pogreška temeljiti samopoštovanje na 'stvarima' izvan sebe zato što univerzum u svakom trenutku može doći i odnijeti te stvari. I znate da nad time nemate ama baš nikakvu kontrolu. I zato većina ljudi živi u stalnoj nesigurnosti.

Zapravo, vaša je vrijednost beskonačna i neograničena zato što ste 'vi', odnosno 'ja' koje kaže 'ja jesam', beskonačni i neograničeni. No da biste to vidjeli i spoznali, morate otpustiti sve za što ste vezani, zato što je sve konačno i ograničeno. U tome leži vrijednost svakodnevne meditacije.

Jastvu je nemoguće nešto dodati. Zabluda da sebi nešto možete dodati nastala je u trenutku kad su vas naučili da vjerujete da ste

tijelo, fizički oblik. Možete dodati više odjeće na svoje tijelo, više stvari u svoj dom, više pokala u svoj ured, ali sebi ništa ne možete dodati. Ako to vidite, ako ste to spoznali i ako to živite, gotovo ste na cilju. Ako to razumijete, shvaćate sada i ovdje, u ovom trenutku, ne morate više ništa učiniti, možete prestati čitati. Dovoljno je da promatrate kako zapadate u stare zablude, nasmijete se samome sebi i opet ih odbacite. Promatranje, gledanje, uočavanje i otpuštanje, sve je to obuhvaćeno meditacijom. I zato meditacija nije puko mirno sjedenje u kutu (iako su i takvi trenuci potrebni). Meditacija je njegovanje svijesti o sebi gdje god da se nađete. I baš kao što biljke postupno rastu kad ih njegujete i hranite, tako će i vaša svijest o vama rasti kad je njegujete meditacijom.

Prilikom meditiranja:

Mirno sjedite.
Opustite tijelo i usmjerite pogled na točku ispred sebe.
Polako usmjerite svoju pozornost na sebe.
Postanite svjesni jastva.
Pustite da vam misli i osjećaji dolaze i odlaze.
Budite svjesni sebe kako ste svjesni sebe.
Uočite mir koji se stvara u vašem biću.
Spoznajte sebe kao mir.
Budite mirni.

Lupkanje!

Jedna od najnovijih metoda oslobađanja od osjećaja nakupljenih i pohranjenih tijekom života jest lupkanje određenih dijelova tijela određeni broj puta, po određenim mjestima, određenim redoslijedom. Metoda svakako djeluje i to tako što otpušta emocionalnu energiju iz prošlosti koja je uhvaćena i pohranjena u fizičkim strukturama i stanicama tijela. Oslobađanje te uhvaćene energije tako suptilno djeluje na naš um da ga nismo ni svjesni. Lupkanjem brišemo emocionalne bilješke. Međutim ono se bavi samo emocionalnom energijom koju smo već stvorili i pohranili. Ni na koji način ne

mijenja uzrok stvaranja te emocionalne energije, a taj je uzrok uvijek vezanje. Jedino je distanciranjem od zamisli, slika, uvjerenja i koncepata kojih se držimo u našoj svjesnosti moguće doprijeti do dubljih istina i do mudrosti u srcu naše svjesnosti. Jedino se tada bavimo 'uzrokom' osjećaja, a ne samo simptomima.

Sedam strategija distanciranja

Nakon što ste najveći dio života proveli u 'vezanju', umijeće nevezivanja sigurno nećete svladati preko noći. I zato nudim nekoliko načina na koje ćete prakticirati distanciranje u svakodnevnom životu sve dok ne dođete do točke kad vam više neće trebati nikakva metoda.

Prva strategija

Promijenite odnos i umjesto vlasnika postanite upraviteljem

Koristite se ovom strategijom kad se previše vežete za svoju imovinu. Podsjetite sebe da vam zapravo ništa ne pripada. U biti ništa ne možete imati. S druge strane, vi ste 'upravitelj' svega što vam dođe u život sve dok ne dođe vrijeme da to sve prijeđe nekom drugom u život! Doživljavate li sebe upraviteljem u svojim odnosima s predmetima i položajem, oslabjet će vezanost i smanjit će se strah od gubitka, sve dok u potpunosti ne shvatite da ništa nije MOJE! Ili, kao što stara izreka kaže: „Ništa ne možeš ponijeti sa sobom u grob." Stoga bi bilo pametno prestati grčevito se držati stvari. *Koristite se ovom strategijom* sve dok sasvim ne shvatite da nikoga i ništa ne možete posjedovati.

Druga strategija

Popustite

Koristite se ovom strategijom kad se čvrsto držite određenog mišljenja/stajališta. Kad se sljedeći put zateknete u raspravi, razoružajte sugovornika riječima: „Ne slažem se s tobom, ali prihvaćam da je to tvoje stajalište. Objasni mi ga, možda shvatim zašto tako razmišljaš." *Koristite se ovom strategijom* sve dok sasvim ne shvatite da nikad ne možete imati više pravo nego netko drugi i da nikad nikoga nećete uvjeriti u ispravnost svojeg stajališta. I primjenjujte je dok ne uvidite da u univerzumu svjesnosti nema pravog i krivog stajališta.

Treća strategija

Vježbajte davanje

Koristite se ovom strategijom kad primijetite da često, ako ne i uvijek, želite nešto od drugih. Kad nešto želite, već ste vezani za predmet svoje želje. Gdje? Na zaslonu svojeg uma. Čim se rodimo, gotovo svi usvojimo ovu naviku. Zvuči ovako: „Daj mi, daj mi, daj mi!" Riješite se te navike tako da svjesno vježbate načine davanja lišene bilo kakve želje za nečim zauzvrat. *Koristite se ovom strategijom* sve dok ne shvatite da svoj život stvarate davanjem, a ne uzimanjem, i dok ne uvidite da dajući (drugima) zapravo primate (od sebe).

Četvrta strategija

Mentalno vježbajte različite ishode

Koristite se ovom strategijom kad se bojite promjene, što znači da ste se vezali za postojeće stanje i da vam ono odgovara, ili kad se grčevito držite za neki oblik samoograničavanja (ne mogu). Svi vrhunski sportaši danas se koriste snagom koja dolazi od mentalnog vježbanja ili vizualizacije. Vizualizirajte nekoliko minuta buduće promjene, neka vam to posluži kao priprema za njihovo prihvaćanje kad se doista dogode. Gledajte sebe kako radite nešto za što ste prije mislili da ne možete. *Koristite se ovom strategijom* sve dok ne shvatite

da jedino što se u životu nikad ne mijenja je 'ja' koje promatra sve ostalo kako se mijenja, a to 'ja' ste vi!

Peta strategija

Ne poistovjećujte se sa situacijom/ishodom

Koristite se ovom strategijom bilo gdje i bilo kada u životu. To znači da vaša sreća ne bi smjela ovisiti ni o čemu izvan vas samih, a ponajmanje o rezultatu vašeg ili tuđeg djelovanja. Budite zadovoljni neovisno o ishodu. To ne znači da se nešto ne može poboljšati nego da je putovanje jednako važno kao i odredište. Uživajte u putovanju. Sreća, koja je zapravo zadovoljstvo, stvar je izbora i odluke, a ne nasumičan doživljaj ili ovisnost. Činite dobro i u tom činjenju dobra primijetit ćete kako se sreća javlja sama od sebe. *Koristite se ovom strategijom* dok sasvim ne shvatite da bi se ono što se događa u određenom trenutku, blizu ili daleko, doista i trebalo događati u tom trenutku.

Šesta strategija

Zamislite nekog drugog kako se nosi sa situacijom ili kako bi se nosio

Koristite se ovom strategijom kad je očito da vam vezanost podriva sposobnost da mirno komunicirate s drugima. Zamislite na trenutak kako bi se u toj situaciji držao netko čiju mudrost cijenite. Time se slabi vaš pristup i percepcija pa samim time i navika reagiranja. Ako je osoba negdje blizu, sjednite s njom i pitajte je kako bi odgovorila. *Koristite se ovom strategijom* sve dok ne steknete moć i mudrost da se mirno i pozitivno nosite sa svime što iskrsne u životu.

Sedma strategija

Sagledajte situaciju iz perspektive druge osobe

Prikladno za sve konfliktne situacije – ovo vas prisiljava da oslabite vezanost za svoje stajalište i da pokušate shvatiti stajalište druge

osobe. Pitaj, slušaj, pitaj, slušaj, pitaj, slušaj – to je tajna razumijevanja tuđeg stajališta. Moći ćete sagledati stvari iz tuđe perspektive i pritom ćete osloboditi sebe. *Koristite se ovom strategijom* sve dok ne shvatite da ne možete kontrolirati druge, ali možete utjecati na njih. I to je sve što vam preostaje. *Koristite se ovom strategijom* dok se u potpunosti ne oslobodite i ni od koga više ništa ne želite!

Tek kad postanete majstor distanciranja, ili nevezivanja, moći ćete se osloboditi emocionalnih reakcija, zato što svi osjećaji proizlaze iz vezanja pa stoga i iz ega. Na ovom se mjestu obično javlja sljedeće pitanje: „Nisu li ljudski osjećaji prirodni i zdravi?"

Ovisi o tome što smatrate osjećajima. A to ovisi o razini vaše emocionalne inteligencije ili sposobnosti da prepoznate i identificirate emocije koje osjećate.

Stoga, njegujmo malo svoju emocionalnu inteligenciju i oslobodimo se pritom mitova koji trenutačno vladaju svijetom.

Emocionalni tobogan

Prije dvadeset godina gotovo da nitko nije čuo za pojam emocionalne inteligencije. Tijekom prošlog desetljeća emocionalna je inteligencija potaknula nastanak mnogih knjiga te pokretanje mnogih seminara, radionica i 'vatrenih' rasprava! Postala je to vruća tema u univerzumu treninga i razvoja, a ušla je i u korporativni svijet. U prošlih je nekoliko godina ovakav ili onakav oblik učenja o emocijama ušao u opće obrazovanje nakon što se uočila značajna deficitarnost kod sposobnosti djece da se nose s vlastitim emocijama i da stvaraju zdrave odnose.

Međutim i dalje vlada velika zbrka oko prave prirode emocija i oko toga što znači osjećati. Razlog tomu nepotpuno je razumijevanje ega. Još nije općeprihvaćeno da je ego glavni uzrok svih emocija. To ne znači da su sve emocije loše ili da im se uopće ne bismo trebali prepuštati. Samo želim reći da su emocije, baš kao i ego, pogreška. Ili, točnije, da su rezultat pogreške.

Uputimo se onda u samo srce emocija gdje ćemo možda otkriti da one nemaju srce, gdje ćemo možda shvatiti da ne dolaze iz srca, gdje ćemo možda uočiti da su sve emocije patnja i da sva patnja ima emocionalnu komponentu, gdje ćemo napokon postati svjesni stvarne razlike između emocija i osjećaja te opet početi učiti **kako** i **što** osjećati!

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA ILI EMOCIONALNA ZBRKA?

Diljem svijeta, svake subote poslijepodne, stotine tisuća odraslih mužjaka ljudske vrste zapute se na tjedno hodočašće prema svojim hramovima. Ondje u 90 minuta iskazuju više emocija nego što su to učinili u proteklih šest dana. Kad protivnička momčad osvoji bod, hvata ih jad, a možda i očaj. Kad njihova momčad osvoji bod, radosno skaču ispunjeni nečim što se pogrešno shvaća srećom, a radi se, zapravo, o uzbuđenju. Sat i pol, a možda i dugo poslije toga, njihove su emocije u rukama dvadeset dvojice muškaraca u kratkim hlačama koji travnjakom napucavaju loptu.

Za što su vezani? Za svoju momčad. I ne samo da su vezani, potpuno su se s njome poistovjetili. Što u tome ne valja, pitat ćete. Pa, zapravo, sve je u redu. Univerzum je i dalje na svome mjestu. No radi se o klasičnom primjeru pogrešnog poistovjećivanja. Vi niste momčad. Vi ste vi. Međutim ako se poistovjećujete s momčadi, znači da kontrolu nad svojim emocijama predajete jedanaestorici muškaraca koji napucavaju loptu.

S vremenom to čovjeka iscrpljuje, slabi i oduzima mu snagu. I postaje veoma nezdravo. Ali kažete li to zagriženom nogometnom navijaču, pripremite se na jak otpor. Vidjet će u vama prijetnju za svoju omiljenu drogu, zato što je emocija sama po sebi tek oblik ovisnosti. Baš kao što nam droga podiže ili spušta raspoloženje, tako nam i vezanosti mogu priuštiti uspone i padove koje nazivamo emocijama. I baš kao što droga izaziva ovisnost, tako i vezanosti i emocije koje te vezanosti potiču također izazivaju ovisnost.

Katkad možete vidjeti nepristranog gledatelja kako prati utakmicu. Ne poistovjećuje se ni s jednom stranom nego plješće izvrsnosti svih vještina koje uoči. Cijeni utakmicu u cjelini. Pogodak određenog tima ne 'uzbuđuje ga' i ne 'rastužuje'. Ne ovisi o događajima pred sobom tako da mu oni ne stimuliraju emocionalno stanje. Iz utakmice ne 'izvlači' ništa više od onog što 'daje' viđenom. A

daje uvažavanje i cijenjenje. To ne iscrpljuje, ne slabi i ne oduzima snagu, zato što svojim uvažavanjem i cijenjenjem jača i ostale. A pritom jača i sebe. No zagriženom navijaču, predanom momčadi i vezanom za nju, to zvuči glupo. Rekao bi: „Gdje je u tome užitak?" Zapravo, želi reći: „Gdje je u tome uzbuđenje?" To znači da nije ovisan samo o svojoj momčadi nego i o vizualnoj stimulaciji koja proizlazi iz gledanja momčadi. A 'gdje' je to što gleda? Djeluje kao da je tamo vani na terenu dok je, uistinu, na zaslonu njegova uma, zato što se tu događa 'vezanje'. Što za to vrijeme rade dame? Neke su također na utakmici. Ali većina je u 'trgovini', u 'kupnji', gdje stvaraju neke svoje 'vezanosti'!

Stigli smo tako na predivan unutarnji, nevidljiv i neopipljiv teritorij o kojem se u proteklih 15 godina napisalo više nego u 150 godina prije toga. To je unutarnji teren naših emocija i osjećaja. Tu stvari postaju doista 'zanimljive' i štošta se otkriva. Zamolit ću vas sada da zatvorite knjigu ili da odete na prazne stranice na kraju knjige i da zapišete svoju definiciju **emocije** i svoju definiciju **osjećaja**. Radi se o važnoj vježbi želite li nadići uvjerenja koja ste možda usvojili glede emocija i osjećaja te želite li sami spoznati istinu.

Dok razmišljate o tim unutarnjim fenomenima, prisjetite se i ponovno proživite neku emociju iz nekog prošlog događaja, pokušajte shvatiti zašto se javila, odakle je došla i što joj je stvarna priroda. Nemojte se žuriti. Definirajte 'emociju' i 'osjećaj' i vratite se na ovu stranicu.

Kao što ste vjerojatno primijetili, nije lako pobliže osjetiti što je emocija i što je osjećaj, čak i kad sjednete i pokušate to svjesno učiniti. Kad to tražim na seminarima, manje od 3% ljudi jedva da se uopće približi definiciji emocije kojom je zadovoljno. Još manji broj ima jasnu svijest o razlici između emocije i osjećaja te ih često brka.

Neki od njih kažu da su emocije iznutra, a osjećaji izvana, drugi tvrde upravo suprotno. Neki kažu da emocije ne možemo kontrolirati, a osjećaje možemo. Neki kažu da su emocije osjećaji i da su osjećaji emocije. Drugi kažu da je emocija reakcija, dok je osjećaj ono što se događa poslije reakcije.

To je utoliko zanimljivije što, ako se na trenutak odmaknete i u cijelosti sagledate svoj 'život', vidjet ćete da je on tek niz odnosa. Život je u biti odnos. A što je najčešća valuta koju razmjenjujemo u odnosima? Emocije i osjećaji. I unatoč tome ne znamo što su oni. Toliko o našem obrazovanju. Je li netko odlučio da to ne bismo trebali znati? Teško, ali mnogi su u međuvremenu uočili prednosti koje se mogu izvući masovnim poticanjem ljudskih emocija. U pravilu su poznati kao reklamni i marketinški direktori!

Zateknete li se ikad u razgovoru o emocijama, pokušavajući shvatiti odakle dolaze i jesu li dobre ili loše, nećete nikamo stići ne krenete li od jasne i prihvaćene definicije te opisa njihova nastanka. Štoviše, ne složite li se najprije sa sugovornikom glede definicije i uzroka emocija, razgovor će veoma brzo zapeti i postat će u neku ruku... emocionalan!

Dopustite mi da vam iznesem svoju definiciju *emocije* (poslije ćemo se pozabaviti osjećajem). Kao ni definicija ega, ni ova definicija nije uklesana u kamen, ali rado bih krenuo od nje. Ako vam ne odgovara, odbacite je i, kad pročitate knjigu, smislite vlastitu. Pozivam vas, dakle, da se pozabavimo ovom definicijom i opisom i da 'vidimo' koliko je primjenjiva na vaše iskustvo.

Emocija je...

...remećenje energije vaše svjesnosti
kad je predmet za koji ste vezani
oštećen, u opasnosti, premješten ili izgubljen

Jeste li perfekcionist? Jeste li ikad promatrali perfekcionista? On ulazi u prostoriju, odlazi do ormara s policama u kutu i brzo pomiče vazu pet centimetara ulijevo razdraženo govoreći: „Tko je pomaknuo tu vazu? Treba stajati TU i treba biti okrenuta prema van, baš OVAKO!"

Drugim riječima, kad stvari nisu savršene, perfekcionist, zato što je netko pomaknuo predmet za koji je vezan, u svojoj svjesnosti stvara poremećaj koji se naziva emocijom. Drugim riječima, perfekcionist je na zaslonu svojeg uma stvorio sliku vaze i poistovjećuje se s njome tako da kad se 'vanjski' svijet, u ovom slučaju vaza na polici, ne poklapa u potpunosti sa slikom u njegovom umu za koju je 'vezan', on to shvaća osobno i u vlastitoj svjesnosti stvara emocionalni poremećaj koji se naziva razdraženošću. Čovječe! Srećom, poremećaj brzo prolazi i uspostavlja se normalan rad, sve do uočavanja nove nesavršenosti! Zvuči li vam to poznato?

Vratimo se na trenutak ogrebenom automobilu. U energiji vaše svjesnosti javlja se poremećaj zato što je netko *oštetio* predmet za koji ste vezani. Tvorac tog poremećaja zvanog bijes ste vi, a ne g. Grebač. Jeste li ikad izgubili ključeve od automobila? Primijetit ćete da, što vam treba više vremena da ih nađete, to je tjeskoba intenzivnija. Zašto? Zato što ste *izgubili* predmet za koji ste vezani i o kojem ovisite. Poremećaj koji stvarate u svjesnosti naziva se tjeskoba. Primijetit ćete kako, istog trenutka kad pronađete ključeve, s velikim uzdahom olakšanja tjeskoba nestaje.

Definicija emocije u rječniku mnogo je jednostavnija. Emocija je definirana kao...

Pobuđenost uma.

Samo sam proširio službeni opis kako bih obuhvatio mehanizam prema kojem E od U postaje K. Drugim riječima, kako energija svjesnosti (jastvo) postaje kretanje, odnosno energija u pokretu. Možda sad mislite, kao što mnogi ljudi kad stignemo do ovog tre-

nutka misle, da ovim želim reći kako su sve emocije negativne. Radije se ne koristim pojmovima negativan i pozitivan zato što su previše crno-bijeli. U svjesnosti ništa nije ni crno ni bijelo. Međutim ako to mislite, doista idete u pravom smjeru zato što želim reći da su SVE emocije nezdrave. One su znak da niste u skladu sa svojim istinskim ja, svojim ja bez ega, svojim pravim ja. Jednostavno zato što su sve emocije, kao što je ovdje definirano, uvijek rezultat ega (vezanja). A ego je, kao što smo vidjeli, najdublja 'nezdravost' koju možemo stvoriti i koju poznajemo. No ipak, radi se samo o pogrešci, a pogreške se daju ispraviti.

LOV NA LJUBAV I SREĆU

To nas neminovno dovodi do sljedećih pitanja: nije li LJUBAV emocija? Nije li SREĆA emocija? I dok to pita, većina ljudi klima glavom uz riječi: „Naravno da jesu." To je ono što su mnogi od nas naučili i što prenosimo dalje. No nakon 25 godina istraživanja, mnogo meditativnog kontempliranja i mnogih dubokih i smislenih razgovora, postalo mi je jasno da ovdje počinje jedna od najvećih i najčešćih zbrka. Nešto što biste mogli nazvati počecima 'emocionalne zbrke'. Upravo se na toj unutarnjoj granici naših emocija i osjećaja izokreću definicije, izvrću opisi i gubi smisao.

Provedete li dovoljno vremena proučavajući stvarno značenje ljubavi i sreće, vidjet ćete da su to dvije riječi koje se u našem jeziku najviše pogrešno upotrebljavaju i zlorabe. Kad rabimo riječ LJUBAV, obično 'mislimo' na nešto drugo kao što su *želja, vezanje, ovisnost* ili *poistovjećivanje*.

Što LJUBAV NIJE

Te četiri glavne zbrke oko ljubavi usvajaju se u najranijoj dobi. Nedužno se prenose s jednog naraštaja na drugi, a dodatno ih jačaju i veličaju Hollywood i marketing. Ugrađene su u naš jezik i našu

kulturu, a služe samo stvaranju stresa u nama samima i sukoba u našim odnosima.

1. Ljubav se pogrešno izjednačava sa ŽELJOM

Kad odete u kino i gledate klasičnu ljubavnu priču, obično joj u jednom trenutku on kaže: „Draga, volim te." No pritom, zapravo, misli: „Želim te. Želim biti s tobom. Želim da budeš moja... večeras!" I, naravno, ona mu uzvraća: „I ja tebe volim", što često znači „Imam te!" Ali prava ljubav ni za čim ne žudi i ništa ne posjeduje. Prava ljubav ništa ne želi. Kao što smo vidjeli prije, ljubav je već potpuna i jedina joj je namjera da povezuje i daje, a ne da stječe.

2. Ljubav se pogrešno izjednačava s VEZANJEM

Kad kažemo „Volim svoju nogometnu momčad" ili „Volim svoj novi automobil" ili „Volim svoj vrt", to nije ljubav nego još jedan primjer pogrešnog korištenja riječi *ljubav*. Ono što doista 'mislimo' jest „Vezan sam za svoju nogometnu momčad, vezan sam za svoj novi automobil". A ljubav nije vezanje, ako ni zbog čega drugog, onda zato što vezanje stvara strah, a strah je u ovom dualističkom svijetu suprotan od ljubavi. Strah je ljubav iskrivljena vezanjem.

3. Ljubav se pogrešno izjednačava s OVISNOŠĆU

Kad kažem: „Volim kokain. Volim svoju jutarnju kavu. Volim odlaziti u teretanu", time ljubav pogrešno izjednačavam s ovisnošću. Ljubav ni o čemu ne ovisi. Zapravo govorimo da mislimo kako nas te stvari usrećuju. I doista tako djeluje, ali ne radi se o pravoj sreći, kao što ćemo vidjeti.

4. Ljubav se pogrešno izjednačava s POISTOVJEĆIVANJEM

Ljudi često kažu: „Volim svoju naciju, volim svoju državu". I opet se ne radi o ljubavi nego o poistovjećivanju. Poistovjećujemo se s nacionalnim identitetom što je samo po sebi pogrešno. 'Ja jesam' nije nacionalnost. Ljubav se ne poistovjećuje ni sa čim što nije jastvo.

Vidjeli smo da, čim se poistovjeti, na scenu stupa ego, a s njim i patnja (emocije).

Što SREĆA NIJE

Jednako tako pogrešno rabimo riječ *sreća*. Kad je upotrebljavamo, zapravo najčešće mislimo na *pribavljanje, stimuliranje, konzumiranje* ili *olakšanje*. Te pogreške u značenju, koje su posljedica pogrešne upotrebe riječi *sreća*, uvriježile su se u jeziku našeg potrošačkog društva, a to je ujedno jezik reklamiranja i marketinga.

1. Sreća se pogrešno izjednačava s PRIBAVLJANJEM
Kad, recimo, kažemo: „Upravo je stigao novi sag, tako sam sretan", ne radi se o stvarnoj sreći. Radi se o pribavljanju vanjskog predmeta nazvanog sagom, u kojem brzo gubimo identitet. I nedugo nakon toga može se začuti: „Aaah! Tko mi je uprljao sag?!" I u tom trenutku, kao što smo vidjeti, kao da kažete: „Ja jesam svoj sag!" Nije baš trenutak obilježen srećom.

2. Sreća se pogrešno izjednačava sa STIMULIRANJEM
Na izlasku iz kina može nas se čuti kako kažemo: „Film je bio baš odličan. Tako sam sad sretna." Ali ne radi se o stvarnoj sreći zato što jastvo ovisi o izvoru stimulacije koji se ne može održati. Radi se o 'stimuliranom iskustvu' koje, poput svih drugih stimulacija, ako ga pogrešno shvatimo kao sreću, vodi u ovisnost i nesretnost.

3. Sreća se pogrešno izjednačava s KONZUMIRANJEM
Svima nam je poznat onaj trenutak kad kažemo: „Ovo mi je omiljeni sladoled ili omiljena čokolada. Tako sam sretan." Dobro, možda ne kažemo baš: „Tako sam sretan", ali to mislimo. I opet se ne radi o stvarnoj sreći zato što osjećaj ovisi o stimulaciji osjetila koja se ne mogu održati. Svaka je stimulacija uzbuđenje, a uzbuđenje nije sreća. Uzbuđenje je uzbuđenje.

4. Sreća se pogrešno izjednačava s OLAKŠANJEM
Na povratku od zubara može nas se čuti kako radosno kažemo: „Zub me više ne boli, tako sam sretan." I opet se ne radi o stvarnoj sreći nego o olakšanju od bola. A olakšanje od bola nije sreća nego olakšanje od bola.

ŠTO su onda ljubav i sreća

Kako znamo da u svim navedenim primjerima pogrešno rabimo riječi 'ljubav' i 'sreća'? Sve su to oblici *ovisnosti*. Svi ovise o nečem izvan jastva. A istinska ljubav i sreća ni o čemu ne ovise. Kao što intuitivno znamo, prava je ljubav bezuvjetna i kao takva ne ovisi ni o čemu izvan jastva.

Što je onda 'ljubav'? Prije smo se bavili uobičajenim mitovima o ljubavi i počeli smo istraživati pravu prirodu ljubavi kao nevidljive i nedodirljive energije koja isijava iz srca svakog ljudskog bića. Ona nas povezuje, ujedinjuje i drži zajedno. Evo nešto aktivnijeg opisa i definicije 'ljubavi'.

LJUBAV JE... prirodno izražavanje sebe ili prirodno davanje sebe u obliku
davanja
pomaganja
poticanja
jačanja
prihvaćanja
iskazivanja poštovanja
slavljenja...
(ili mnogih drugih 'izražavanja')

....bez želje za nečim zauzvrat i s namjerom da koristi drugome.

Čim želite nešto zauzvrat, ne radi se o ljubavi nego o biznisu. Čim tražite nešto natrag, počnete sklapati sitne poslove koji vam u konačnici mogu kompromitirati i možda sabotirati odnos. I zato je očekivanje često početak propasti mnogih odnosa. Ljubav nema nikakvih očekivanja o kojima ovisi sreća, samo pozitivnu viziju za 'drugu osobu' i njezina nastojanja.

Svi znamo što osjećamo kad ne dobijemo što želimo. No namjera je ljubavi da uvijek osigura da su najprije zadovoljene potrebe druge osobe. I s najvišeg stajališta, koje mnogi opisuju kao duhovno stajalište, najveća potreba svih nas danas jest da shvatimo kako je ljubav ono što jesmo, ljubav je 'ja jesam', a ne ono što trebamo. Ako postoji potreba, onda je to potreba da shvatimo da ništa ne trebamo! Tek tada možete biti sasvim slobodni, bez ikakvih skrivenih namjera u odnosu. Tek tada možete davati od sebe, a da nemate osjećaj da se iscrpljujete. Tek tada možete u potpunosti biti prisutni za drugu osobu. Ako niste prisutni, ni ljubav nije prisutna.

SREĆA je, s druge strane...
...zadovoljstvo jastva kad spoznamo stvarno bogatstvo u sebi i kad ne želimo ništa od drugih – istinska sreća ne ovisi ni o kakvoj osobi, događaju ili okolnosti.

Sreća se prirodno javlja iznutra kad se jastvo oslobodi potrebe i želje, kad jastvo prestane pokušavati pribaviti i skupljati te kad shvati da je sve što može biti i da mu ništa ne nedostaje. Sreća se javlja prirodno kad svoju energiju, a energija ste vi sami, dajete bezuvjetno. Tek kad nestane svaka žudnja i ovisnost, tek kad prestanete posezati i vezati se, tek tada možete biti zadovoljno sretni. U biti: mir je... istina vodi... ljubav daje... sreća nagrađuje.

Da, postoji određena sreća kada dobijete novu igračku, primite dar, vidite pobjedu vašeg tima, jedete omiljenu hranu itd., ali radi se o prolaznoj i ovisničkoj sreći. Iza ovog stimuliranog uspona slijedi pad. Neki kažu da su usponi i padovi dio bogate svečanosti života. Istina, jesu, no s vremenom su usponi sve teži, a padovi sve jači pa

se poslije teško izvući. Usto, svaki će vam ovisnik potvrditi da vam postupno treba sve više droge kako biste dosegnuli vrhunac, sve dok se jednog dana ne nađete na dnu. I zato ni jedan 'emocionalni vrhunac' nije istinska sreća nego samo stimulacija.

TRAGAČI ZA SENZACIJOM

Kad se uhvatimo u zamku i dopustimo da nam izvor ljubavi i sreće budu vanjske, materijalne i fizičke stvari, postajemo ovisni o senzaciji koju stvaraju. Postajemo tragači za senzacijom. Sve to proizlazi iz prvog 'pogrešnog poistovjećivanja', onog s fizičkim tijelom, prvog vezanja, za fizičko tijelo, prve ovisnosti o fizičkom tijelu. Naš osjećaj identiteta postaje fizički. On se zatim širi na sve etikete koje pripisujemo tijelu (na veličinu, spol, izgled). A onda i na sve etikete koje pripisujemo stvarima s kojima preko tijela dolazimo u odnos (na položaj, plaću, imovinu). I tad nam se čini da te 'stimulacije', koje pogrešno poistovjećujemo s ljubavlju i srećom, možemo 'osjetiti' jedino fizičkim osjetilima. I zato se onda ljubav i sreća čine mogućima jedino u fizičkoj senzaciji i stimulaciji.

Rješenje koje se nudi nije novo. Nije ni staro. Drevno je. Zove se 'samorealizacija', a podrazumijeva spoznaju vlastitog istinskog identiteta i vlastite istinske prirode. Spoznati sebe i svoju prirodu znači spoznati sebe kao mjesto mira, kao izvor ljubavi i kao prostor s kojeg proizlazi sva sreća u životu. Otuda izreka 'tragač je tražen'. Postoje dva načina na koja možete shvatiti tko ste doista i tako obnoviti vezu sa srcem, stalnim boravištem stvarne ljubavi i istinske sreće.

REALIZACIJA JASTVA

Prvi put koji vodi do realizacije 'ja' koje kaže 'JA JESAM' znanstveni je put. Baš kao što znanost stvara teoriju i onda provodi

eksperimente kako bi potvrdila istinitost ili stvarnost te teorije, tako i jastvo promišlja teoriju o tome TKO SAM JA. Laboratorij je svjesnost, metoda je meditacija, sirovina su misli, mjere napretka su osjećaji, uvidi i svijest, a rezultat unutarnjeg eksperimenta je 'samorealizacija'. Krenimo najprije od teorije koja nije nova i koja glasi otprilike ovako:

'Ja' je svjesno 'biće' koje je svjesno sebe. Svjesnost je energija, ali ne onakva kakva se može vidjeti fizičkim očima. Neuništiva je i često se naziva duhom, dušom ili istinskim jastvom. Nije odvojena od jastva. Ona je JA koje kaže 'JA SAM JA'! Ona je životna sila koja pokreće oblik. Ona je 'ja'. A stvarna i nepromjenjiva priroda 'ja' je mirna i puna ljubavi.

To je teorija izražena riječima i zamislima. Eksperiment se provodi u laboratoriju svjesnosti, a cilj mu je, kao i svakom eksperimentu, da potvrdi ili opovrgne teoriju. Metodologija je meditacija. Dok jastvo meditira o zamislima/uvjerenjima/konceptima sadržanima u teoriji, usmjerava svu svoju pozornost prema takvim mislima. Kako te misli postaju dublje, postupno prožimaju srce svjesnosti i istodobno tonu u tišinu. Kao da kucaju na vrata srca i kako im srce jastva otvara, tako im se pruža uvid u srce, u jastvo, u 'realizaciju' jastva i toga da mu ništa ne treba dodati. Čak se i ne javlja misao 'ja jesam' nego samo čista svjesnost. U tom trenutku jastvo 'proživljava' najvišu stvarnost te je mirno i tiho. Jastvo realizira jastvo kao čistu svjesnost.

Od tog trenutka svi ostali 'naučeni identiteti' više nemaju nikakve moći nad jastvom koje je sada u svojem izvornom i pravom stanju. Povlače se u pozadinu (uglavnom) zato što ih jasno vidimo kao 'zablude jastva'.

PAMĆENJA JASTVA KOJE KAŽE 'JA JESAM'

Održavanje samorealizacije ili realiziranog jastva postaje svakodnevan unutarnji posao. Uvid u to što jesam održava se 'rememorizacijom'. Dugotrajno poistovjećivanje s onim što nismo tako je snažno da u danu neminovno ima trenutaka kad zaspimo pred svojom istinskom svjesnošću i zapadnemo u pogrešno poistovjećivanje. Treba se 'potruditi' i sjetiti se svjesnosti, jastva kao 'ja' koje kaže 'ja jesam', kao čiste svijesti i ničeg drugog.

Ta memorizacija i rememorizacija s vremenom slabe našu naviku kojom smo starim pogrešnim identitetima dopuštali da zavladaju svjesnošću i da nam otmu misli i osjećaje. Kako se jastvo stabilizira u čistoj svijesti o sebi, vaš pravi osjećaj o sebi kao o čistom biću postaje jasan i trajan. To je put prema oslobađanju od ega, a često se naziva 'oslobađanjem duše'. U određenom ste smislu već ondje zato što ne možete biti ništa drugo nego ono što jeste. Međutim navika pogrešnog poistovjećivanja iziskuje pozornost i svjesnost, iziskuje da se 'progleda' i otpusti.

Jedan od sigurnih znakova samorealizacije iskrena je promjena percepcije. Dolazi do pomaka u percepciji od doživljavanja drugih kao 'neprijatelja' pa time i potencijalnih prijetnji, od doživljavanja svijeta kao mjesta borbe za opstanak pa stoga i opasnog do doživljavanja svijeta kao mjesta na kojem svakog možete prihvatiti i prigrliti zato što sad sve ljude vidite kao bića čiste svjesnosti (čak i ako se sami ne vide takvima) i vidite svijet kao priliku da prigrlite čitav život i plešete s njime... u prenesenom smislu.

PROCES ELIMINACIJE

Drugi put koji vodi prema tome da opet budete istinsko jastvo proces je eliminacije. Može se usporediti sa svlačenjem brojnih slojeva odjeće kako biste otkrili svoj goli fizički oblik. Sagledavanjem toga što niste, što 'ja' nije, postupno 'otkrivate' istinsko jastvo koje je

uvijek prisutno i golo u središtu. Umjesto da počnete s time TKO SAM JA, eksperimentirajte s time TKO ili ŠTO NISAM.

A onda u svjetlu svoje svjesnosti identificirajte sve stvari s kojima se poistovjećujete i svaku suočite s pitanjem JESAM LI TO. Ubrzo ćete početi uviđati što niste. Među tim će se 'stvarima' naći i one kojima smo se već bavili, kao što su nacionalnost, zanimanje, boravište, pa i obitelj. Sve su to etikete ili zamisli ili koncepti. To su 'stvari' koje nisu 'ja'. Kako ćete nastaviti dalje, uočit ćete i istinu da niste rasa, spol pa čak ni tijelo, zato što oni nisu 'ja' koje kaže 'ja jesam'. I to su također etikete, a što se tiče tijela, ono je komad mesa i kostiju koje pokreće 'ja'.

Budete li uporni, na još finijoj razini počet ćete primjećivati i eliminirati sve stvari za koje trenutačno vjerujete da su vi, ali nisu. I vaše misli, osjećaji pa čak i uvjerenja i sjećanja mogu biti izvor pogrešnog osjećaja identiteta. Postaje vam jasno da i te finije 'stvari', kao i sve druge 'stvari', dolaze i odlaze, dok 'ja' uvijek ostaje.

Što ostaje nakon procesa eliminacije, nakon skidanja svih slojeva pogrešnog identiteta, lažnih privida? Ne ostaje ništa. Ništa. Samo svjesnost. To može zvučati malo zastrašujuće. Može zvučati kao kompletan gubitak identiteta. U stvarnosti se, međutim, radi o obnavljanju identiteta zato što se identitet u svim onim 'stvarima' već izgubio. U stvarnosti, vaš je pravi 'identitet' 'nepostojanje identiteta'. Barem onog koji se može 'uhvatiti' riječima, zamislima ili konceptima. Oni samo mogu 'upućivati' prema onome što jeste. To obnavljanje čiste svjesnosti 'ja jesam' nije zamisao ili teorija zato što bi se opet radilo samo o poistovjećivanju s nekom novom zamisli ili teorijom. 'Identitet' nadilazi teorije, koncepte i zamisli. Stoga ste na kraju procesa eliminacije ostavljeni sa svjesnosti o svojem jastvu kao 'svjesnosti', kao netko tko je svjestan toga da je svjestan. Iako to možda zvuči apstraktno (na fizičkom jeziku), u praksi i stvarnosti (svijesti), oslobađa i puni energijom.

OPET VRIJEME ZA IGRU

Rješavate se sve one borbe i obrane pogrešnih identiteta, svih onih nastojanja da preživite navodne prijetnje tim identitetima te sve one emocionalne patnje i stresa koji proizlaze iz pokušaja da izgradite i održavate te pogrešne identitete. Više se ne morate pretvarati. Više se ne morate pretvarati da ste nešto što niste. Ako se želite nastaviti pretvarati, i to je u redu. Međutim sada ste, poput glumca na pozornici, svjesni da se pretvarate i prilika je to za visokokvalitetno pretvaranje, što je zabavno, zato što svoju kreativnost prožimate ljubavlju i svojom zaigranošću tu ljubav prenosite drugima.

I dok možda povremeno 'djelujete' stvarno ozbiljni, ili ozbiljno stvarni, iza svoje prividne ozbiljnosti ništa ne shvaćate ozbiljno zato što znate da se radi samo o igri. I zato je igrate. Igru zvanu život. I kad vidite nekog da pati u toj životnoj igri, zaigrate ulogu pouzdanika nudeći sebe, svoju ljubav, kao jedno biće drugomu, znajući da ta osoba pati samo zato što život shvaća preozbiljno. Znate da još nije shvatila da pati zato što vjeruje da je netko ili nešto što nije. Zaboravila je i još nije ponovno shvatila da je sve to igra, prilika da se 'igra kreativno', veselo s drugima. 'Zaigranošću' dopuštamo svrsi života da opet pronađe svoj put u ovaj svijet. Zaigrano je biće ljubav na djelu, ples ljubavi na Zemlji.

JEDNOSTAVNO BITI

Oslobađanjem 'jastva' iz svega u što je bilo zapelo, oslobađa se dugo potiskivani entuzijazam za život i radost življenja. Međutim, sve dok se jastvo ne otkrije jastvu, tako reći, mnogi će se opirati tomu da budu 'ništa' i govoriti stvari poput: „Ali ja se volim koprcati... Moram se boriti... Pa život i patnja idu ruku pod ruku, zar ne? Ne znači li to biti netko?" Zapravo govore da su pomalo ovisni o emocionalnoj boli življenja, boli za koju još nisu shvatili da je sami stva-

raju ili koja još nije toliko jaka da bi nešto morali poduzeti. Njima je zasad pitanje TKO SAM JA irelevantno!

Tek ćete eliminiranjem svih stvari koje nisu vi početi otkrivati što je ostalo, odnosno što ste vi. A što je ostalo? Čista svjesnost 'ja' koje kaže 'ja jesam'. Ništa više. Samo... ja jesam. Nema misli. Čak ni misli 'ja jesam'. Samo čista svjesnost. Ne možete je vidjeti, dodirnuti, namirisati, spaliti, porezati, namočiti. No svjesnost 'ja' stvarnija je od bilo čega što ste ikad spoznali. To znači biti i spoznati sebe kakvi doista jeste.

Da, jasno da i dalje morate pripremati doručak, ići na posao, kupovati božićne darove za djecu. Možete čak i dalje gledati filmove ili utakmice. No razlika je u tome što ih sad više ne doživljavate ozbiljno. Stalo vam je, ali ne postajete ozbiljni zato što vam sreća više ne ovisi ni o jednoj osobi, događaju, rezultatu ili predmetu. Opet ste slobodan duh. U vašoj slobodi, sreći kao 'zadovoljstvu', vaša je priroda. Ne treba vam razlog da budete sretni, jednostavno ste zadovoljni. Ljubav vam je prirodna namjera i ne treba vam nikakva posebna prigoda da biste bili puni ljubavi, jednostavno to jeste. A postojana platforma na kojoj stoje ljubav i zadovoljstvo snaga je vašeg mira. Ni jedna vas stvar, osoba i događaj ne mogu iznenaditi, šokirati ili uzdrmati. Nikad više. Ne možete tomu stremiti. Ne radi se o nečemu što treba obaviti. To je prirodno stanje vašeg bića kojem se vraćate procesom 'spoznavanja' i shvaćanja. Jedini trud sastoji se u gledanju i, dok gledate, uviđanju da ste vi taj koji gleda. Onda 'uvidite' što niste vi. Progledate kroz zablude koje ste stvorili oko sebe i drugih. Sve što je prolazno i privremeno nije vi. Stvarno je, ali mnogo manje stvarno od vaše stvarnosti.

PRAKTIČNA PRIMJENA

Biti 'ovdje', biti usredotočen i promatrati uskovitlanu aktivnost života u pokretu, promjeni, usponu, padu, uzdizanju i spuštanju oko sebe, bez vezanja i poistovjećivanja, bez 'predavanja', iziskuje

praksu. Međutim tek kad se suočite s praktičnom primjenom postanete svjesni jaza između teorije i prakse. Kao i uvijek, teorija je jednostavna, a praksa je izazov.

Stoga evo, u što manje riječi, i praktične primjene:

Sjednite u mirnom prostoru.
Pozorno promatrajte.
Povucite se u sebe.
Promatrajte još pozornije, ali bez napetosti.
Obratite pozornost na to tko promatra.
Uočite kako se sve što se promatra kreće.
Ali primijetite da je promatrač miran.
Sve što se promatra prolazi.
Samo promatrač ostaje.
I eto tu ste.
I promatrač.
Promatrate.
Izvan vremena.
Izvan prostora.
Samo promatrate.
Potpuno prisutni.
Ovdje.
Sada.
Promatrate.

Dok vježbate, nemojte ništa očekivati, ne uspoređujte se s drugima i nikad ne pokušavajte ponoviti prijašnje 'iskustvo'.

Emocionalna zbunjenost, zabluda i obmana

Htio sam reći, 'većina' nas je 'emocionalno zbunjena', no vjerojatno je točnije reći da smo to SVI zato što smo svi zaraženi duhovnim virusom danas poznatim kao EGO. Sve emocije dolaze od ega, ali nismo toga svjesni. Čak nismo ni svjesni da smo emocionalno zbunjeni. Bez njegovanja svjesnosti o sebi teško je uočiti razliku između određenih emocija, a kamoli shvatiti kako ih stvaramo.

Taj nedostatak emocionalne svijesti rezultira nesposobnošću da prepoznamo emocije koje osjećamo, da ih razriješimo i da ih ne stvaramo. Kad ipak pokušamo kontrolirati ili razriješiti emocije koje stvaramo, obično izazovemo golemu zbrku i samo ih još dodatno ojačamo. Sve to leži u srcu nečega što se posljednjih deset godina naziva emocionalnom inteligencijom. No čini se da su malobrojni oni koji uviđaju da što smo emocionalniji to smo manje inteligentni, osobito u vezi s emocijama.

Stoga, prije nego što se pozabavimo određenim emocionalnim zbrkama koje vladaju našim životima, bilo bi dobro shvatiti pojam inteligencije. Što je inteligencija? Jednostavna definicija glasi otprilike ovako:

Inteligencija je korištenje onog što ZNATE na ispravan način na pravome mjestu u pravome trenutku i s ispravnom namjerom.

Ako ne 'znate' i znate da ne 'znate', onda je inteligentno priznati da ne znate. Dok neki znaju što ne znaju, većina ne zna što ne zna. Što je 'čisto' neznanje. Ako im ponašanje polazi od tog neznanja, malo je vjerojatno da će učiniti pravu stvar na pravi način u pravom trenutku.

U svrhu našeg istraživanja ljubavi, mogli bismo reći da 'inteligencija jastva' leži u tri domene – racionalnoj, emocionalnoj i duhovnoj, čemu bi se mogla dodati i četvrta, naime 'intuitivna inteligencija'.

RACIONALNA INTELIGENCIJA (IQ)

Nju razvijamo u učionicama kao i u životnoj školi. Radi se u biti o korištenju informacija, iskustava, misli i razuma kako bi se na racionalan način došlo do odluke. Pomalo je spora i iziskuje mnogo razmišljanja. Često znamo reći: „Moram o tome malo razmisliti." Bučna je u glavi i zna umarati. To je logičan, ali spor način odlučivanja. Primjerice, već u ranoj dobi dobijete informaciju da, zakoračite li na kolnik kad automobili prolaze i sudari li vam se tijelo s kojim automobilom, to će rezultirati velikim bolovima, a možda i smrću vašeg tijela. Racionalno inteligentna primjena ove informacije bilo bi prelaženje ceste kad nema automobila koji bi mogli srušiti vaše tijelo ili barem prelaženje između automobila dok prolaze. Inteligentno se koristite onim što znate o tijelima i automobilima, na pravi način, na pravome mjestu, u pravom trenutku i s namjerom da ostanete živi i neozlijeđeni. Za one koji ne znaju što se dogodi kad tijelo udari u automobil, ili za one koji to zaborave, reklo bi se da nisu svjesni odnosa između automobila, brzine i ljudskog tijela, odnosno da su neinteligentni dok zakoračuju pred automobile. Zasad je sve jasno.

INTUITIVNA INTELIGENCIJA

Iako se intuicija obično smatra isključivo ženskom crtom, svi je imamo, samo što je rijetko svjesno razvijamo. Intuicija je trenutak kad vam se u svjesnosti javi svojevrsno 'znanje' za koje ne postoji nikakvo racionalno objašnjenje. Više je osjećaj nego misao. Netko vam kaže: „Zašto ideš tim putem, a ne onim?" A vi odgovarate: „Ne znam, jednostavno 'osjećam' da je ovaj dobar." Donosite odluku na temelju trenutačnog osjećaja, za razliku od one nakon završenog procesa logičnog razmišljanja. Razmišljanje o nečemu iziskuje vrijeme i stvara veliku mentalnu buku, dok je osjećaj trenutačno 'viđenje' unutarnjim okom. Katkad se to oko naziva 'intelektom'. Ne intelektom u akademskom smislu, nego intelektom kao sposobnošću da sagledate i 'razaberete' kvalitetu neke zamisli ili da vidite u kolikoj se mjeri neki uvid poklapa s istinom. Intelekt je druga sposobnost naše svjesnosti, a može funkcionirati *racionalno* ili *intuitivno.*

Kad vam intelekt funkcionira intuitivno, odlučivanje se događa trenutačno i iziskuje vrlo malo energije. Intuicija, iz tišine srca vašeg bića, prodire na površinu svjesnosti i u svjetlo svijesti.

U srcu svakog od nas nalazi se urođena mudrost. Intuicija je naša sposobnost da čujemo tu mudrost tako da možemo razabrati što je istina, a što se ne poklapa s istinom. Ona je tihi glas našeg 'unutarnjeg učitelja' koji je uvijek tu kako bi nas vodio. Stalno nam se obraća, ali ga mi najčešće ne čujemo jer smo zaokupljeni stvaranjem mentalne buke, odnosno razmišljanjem. Pitajte većinu znanstvenika, poduzetnika, poslovnih ljudi i izumitelja, i svi će vam reći da su im najbolje odluke i najsnažniji uvidi često intuitivni, a obično im se javljaju u kupaonici ili u nekom sličnom opuštajućem okruženju. Meditacija bitno olakšava posao intuiciji zato što naučite utišati um te osjetiti i čuti fini glas unutarnjeg učitelja, glas mudrosti vlastitog srca.

DUHOVNA INTELIGENCIJA (SQ)

Ima nečeg što je urođeno, predivno u duhovnoj inteligenciji, ako ni zbog čega drugog, zato što nam iz svjesnosti mora nestati sva ružnoća prije nego što ta inteligencija može procvjetati u jastvu. Ta ružnoća je, naravno, ego, navika vezanja kojom smo se bavili prije. Iako je jastvo duh (koji se često naziva dušom ili istinskim jastvom), duhovna je inteligencija moguća jedino kad jastvo nije vezano ni za kakve zamisli ili koncepte jastva, uključujući tu i zamisao da sam ja duh/duša! Čista se svjesnost ne temelji na misli 'ja sam svjesnost'. Misao je tiha. Jastvo jednostavno jest i u tom se postojanju vidi i spoznaje ljepota. Ta je ljepota istina. Istina je ono što se nikad ne mijenja, ono što je vječno. Iskustvo vlastite vječnosti prvi je realizirani aspekt istine o jastvu. Vidi se i spoznaje i vječna ljepota jastva kao mira, ljubavi, radosti, ali ne kao zamisli ili koncepta kao što se javljaju ovdje, već u svojoj stvarnosti jastva. I iz tog stanja, te svjesnosti o istini rađa se, u ovom svijetu djelovanja, sposobnost postojanja, sposobnost znanja i činjenja ispravne stvari na ispravan način u ispravnom trenutku s ispravnom namjerom.

Kad bismo vas profilirali kao duhovno inteligentno biće, demonstrirali biste sljedeću svjesnost, atribute i sposobnosti:

Svjesni ste sebe kao duhovnog bića i više neće biti nikakvih pogrešnih poistovjećivanja, počevši od oblika koji pokrećete i nastanjujete.

Imate sposobnost prirodne unutarnje resurse i njihove atribute mira, ljubavi, radosti i mudrosti iskorištavati na ispravan način u ispravnom trenutku s ispravnom namjerom.

Svjesni ste i u stanju ste uočiti da je ego taj koji podriva vašu inteligenciju kad se pogrešno vežete za nešto što je slika u vašoj svjesnosti, u vama, na zaslonu vašeg uma.

Svjesni ste zašto i kako stvarate poremećaje u svojoj svjesnosti zvane emocije i sposobni ste identificirati i imenovati sve emocije koje se danas javljaju zbog vaših prošlih vezanosti.

Svjesni ste da kad, makar i nakratko, vežete svoje srce, svoje jastvo za nešto (za sliku u u umu), stvara se osjećaj/percepcija odvajanja, nepovezanosti i izoliranosti.

Svjesni ste da svako 'iskustvo' patnje znači da ste privremeno izgubili povezanost sa svojom istinskom prirodom, koja je mir. Privremeno ste izgubili sposobnost kalibriranja energije svjesnosti te blistanja i titranja na razini ljubavi.

Nikad vas nikakav događaj ili okolnost ne mogu iznenaditi ili šokirati zato što ste shvatili da se sve ono što se događa 'tamo vani' u svijetu i treba dogoditi.

Sposobni ste vidjeti zašto je i kako ego 'pravi uzrok' SVIH sukoba i razilaženja između ljudi i nacija. U stanju ste iskoristiti to 'znanje' na ispravan način na ispravnome mjestu u ispravno vrijeme kako biste vodili druge, i zato nikad ni s kim ne možete biti u sukobu.

Nikad ni za što ne krivite druge i uvijek, u svakom trenutku, preuzimate potpunu odgovornost za svoje misli, emocije i djelovanje.

Znate da nemate što izgubiti zato što 'znate' da ne možete ništa imati ni posjedovati, i zato ste neustrašivi.

Više vam ne treba odobravanje ili prihvaćanje drugih da biste se osjećali dobro ili da biste bili zadovoljni u sebi.

Oslobodili ste se svake ovisnosti zato što vam osjećaj sigurnosti dolazi 'iznutra', a ne 'izvana'.

Shvatili ste da svoj osobni kapacitet voljenja možete proširiti i ojačati jedino ako ljubav dajete, nudite, želite drugima, u službi za druge. U službi koja je zato često vrlo suptilna.

Rad doživljavate kao mjesto za kreativnost, priliku da stvarate nove odnose, učite, razvijate i produbljujete svoju svjesnost, kako biste bolje mogli razumjeti druge.

Život prihvaćate s lakoćom, kao igru, priliku za igranje, no pritom ste svjesni važnosti trenutka u toj 'igri'. Svjesni ste da, zbog duhovnog virusa poznatog kao ego, u drugima i u svijetu vlada tama, te da ćete je najučinkovitije razbiti oslobodite li je se najprije

vi sami. Intuitivno znate da će ostatak posla obaviti unutarnja, nevidljiva i neslomljiva povezujuća energija poznata kao ljubav.

EMOCIONALNA INTELIGENCIJA (EQ)

Obratite pozornost na to kako vam se, svaki put kad ste emocionalni, smanji sposobnost da vidite i učinite ispravnu stvar na ispravnome mjestu u ispravnom trenutku. Emocije vam, zapravo, smanjuju inteligenciju. Podrivaju vašu sposobnost da razaberete, odlučite i djelujete na najprimjereniji i najučinkovitiji način. Emocija je energija 'reakcije'. Recimo da se na nekog ljutite zato što čini nešto što ne želite ili, upravo obrnuto, ne čini nešto što želite! Vaš je bijes izraz vaše nesvjesnosti o tome kako 'odnosi' s drugim ljudima funkcioniraju. Bijes znači da 'vjerujete' da možete kontrolirati druge ili da mislite da bi trebali plesati kako vi svirate. Ispod tog uvjerenja leži uvjerenje da su drugi odgovorni za vašu sreću. Uvriježena vjerovanja, ali oba pogrešna! Niste svjesni istine da ne možete kontrolirati drugu osobu i da nitko drugi nije odgovoran za vašu sreću. Je li to točno?

Onda ih krenete kriviti za to što osjećate (gnjev) i izražavate svoje uvjerenje da su drugi ti koji vas uzrujavaju. Nije istina. Činite to sami. Možete pokušati opravdati svoj gnjev tvrdeći da je dobro i prirodno razljutiti se. No ni to nije istina. Medicinska znanost danas kaže da ljutnja može utjecati na fizičko zdravlje. Usto, stvarate 'protivno' svojoj vlastitoj prirodi koja je mirna i puna ljubavi. Međutim vjerojatno će vam biti teško uvidjeti da vaša nesvjesnost uzrokuje manjak inteligencije glede emocija, a vjerojatno još teže promijeniti dugogodišnju naviku, zato što je 'emocionalno neznanje' sveprisutno u društvu. Vjerojatno će vam jednako tako biti teško uvidjeti i priznati da vam gnjev podriva racionalno odlučivanje.

Iz ovog je razloga emocionalna inteligencija, naravno, svojevrstan oksimoron, proturječnost pojmova: naime kad ste emocionalni, u određenoj ste mjeri neinteligentni. Je li to točno?

Početak emocionalne inteligencije skupljanje je informacija o emocijama. Promatranje kako se emocije stvaraju i nastaju, kako su sve emocije posljedica ega, koji se uvijek krije iza pogrešnog poistovjećivanja. Važan aspekt tog procesa jest sposobnost prepoznavanja i imenovanja emocija. To vam znanje onda omogućava da budete inteligentni, da razumijete ljude kad postanu emocionalni i da učinite pravu stvar na pravome mjestu u pravom trenutku.

U nedostatku stvarnog znanja i razumijevanja o emocijama, i uz postojeću zbrku o emocijama, učimo vjerovati da su ljubav i sreća emocije. I onda, kad povežemo ljubav i sreću s blagostanjem i zdravljem, počinjemo vjerovati i prihvaćati da su emocije koje pogrešno smatramo ljubavlju i srećom znaci zdravlja i blagostanja. No, zapravo, stvaramo upravo suprotno, a posljedica toga jest da narušavamo svoje zdravlje i onemogućujemo blagostanje. A onda život provedemo tragajući za nekom stvari, osobom, događajem ili mjestom koje će nam izvana stimulirati emocije, a time se, kao što svi iz vlastitog iskustva znamo, stvaraju temelji za odnos koji se katkad naziva 'emocionalnom ucjenom'.

Sve ovo spada pod naslov 'emocionalna zbrka'. To je razina zbrke koja je zahvatila sva društva i kulture. Iako postoje mnoga područja zbrke, zablude i obmane, ovih je sedam najpopularnije.

Integrirana inteligencija

Iskreno govoreći, ovih sedam aspekata inteligencije nije odvojeno. Svi oni postoje kao potencijal u svjesnosti svakog ljudskog bića. Ne nalaze se u odvojenim pretincima u našoj glavi. Povezani su i integrirani te opisuju sposobnost svjesnosti, jastva da na različitim razinama bude inteligentno na različite načine.

Sedam emocionalnih zabuna

Posljedica naše nesposobnosti da prepoznamo svoje emocije i upravljamo njima jest ta da ljubav pretvaramo u biznis (voljet ću te budeš li i ti volio mene), sreću u stjecanje (bit ću sretan kad nabavim...) i suze žalosnice u katarzu koju brkamo s radošću (plakanje u kinu). Zato osjećamo gnjev i strah: a) kad nam je ljubav neuzvraćena, b) kad ono što očekujemo i želimo na kraju ne dođe, i c) kad je film emocionalno dosadan. I onda se pitamo zašto patimo!

Sad vidite koji je stvarni smisao izraza 'ukalupljen'. SVI smo na neki način ukalupljeni zato što smo svi naslijedili i upili iste mitove i zablude koje onda svakodnevno prenosimo dalje i potvrđujemo. I ako ne reagiramo gnjevno, ako ne raspravljamo o stvarima sa strahom i ako ne odgovaramo s tugom, kao što se od nas očekuje, ljudi nas počnu promatrati kao da smo s drugog planeta.

Sagledavanje istine iza zablude može rezultirati aha-doživljajem koji je, u stvari, promjena percepcije. Ta promjena nagriza uvjerenje iza percepcije, pročišćava put istini da oblikuje način na koji percipirate/vidite/osjećate. I, kao što stara izreka kaže, istina će vas osloboditi.

Želim vam da zavirite iza zastora zablude, da vidite istinu koja će otjerati sve vaše zablude i razbiti sve vaše obmane.

1. BOL SE POGREŠNO SHVAĆA KAO ZADOVOLJSTVO

Iako je teško u to povjerovati, gotovo svako ljudsko biće nauči vjerovati da je bol užitak i da patnja pruža zadovoljstvo, ako ne i osjećaj uzvišenosti. Većina je nas naučila vjerovati da su emocije poput gnjeva, straha i tuge, zdrave i normalne, te da je naš gnjev opravdan. Kad na određeni događaj, situaciju ili osobu reagirate stvaranjem tih emocija, one u tijelu potiču proizvodnju određenih 'stimulativnih' kemijskih spojeva koji vam daju 'lažan osjećaj' veće budnosti pa stoga i veće kreativnosti i povećane snage. Zbog tih nam se stimulativnih kemijskih spojeva emocije čine ugodnima.

No to je zabluda. Te su emocije znak slabosti. Nastavimo li ih proizvoditi, one će, kao što znanost danas potvrđuje, imati važnu ulogu u ubijanju našeg tijela. Nazivamo ih psihosomatskim čimbenikom zato što napetost i briga izazivaju glavobolje i čireve, a strah i gnjev pridonose pojavi srčanog udara i visokog krvnog tlaka. Da navedem tek nekoliko 'psihosomatskih' posljedica takvih emocija.

Rađamo se u svijetu koji prihvaća i koji nas uči da su strah i gnjev prirodne i nužne pojave u svim našim odnosima. Prevladava uvjerenje da su 'emocije' zdrave, što nam daje opravdanje da ih ne moramo pokušati shvatiti i promijeniti. Opravdavamo njihovu pojavu prisjećajući se roditelja, nastavnika i svih uzora u životu kao ljudi koji su nam pokazali kako stvarati i izražavati te osjećaje. Oponašamo ih, najprije u glavi, a poslije djelovanjem.

Te su emocije očito neugodne. Tek kad prođu, javlja se osjećaj olakšanja, i tek se tada poistovjećuju sa svojevrsnom srećom. Međutim ne radi se o stvarnoj sreći nego samo o olakšanju nakon stresa koji smo sami stvorili. Stres (osjećaji straha, gnjeva i tuge) je samo poruka koja nam kaže da nešto moramo promijeniti. Kaže da je u nama nešto izbačeno iz ravnoteže, da nije usklađeno. Ne u drugima ili u svijetu nego u nama. I zato najprije treba promijeniti uvjerenje da vas netko drugi sili na to da osjećate gnjev ili strah, da vam netko

drugi stvara emocionalni stres. Ne stvara. To je dobra vijest zato što znači da možete nešto poduzeti i da stvari nisu, kao što mnogi ljudi misle, izvan vaše kontrole. Drugo što treba promijeniti jest uvjerenje da se svijet i drugi ljudi mogu kontrolirati. Ne mogu. I treće što treba promijeniti jest uvjerenje da su drugi odgovorni za vašu sreću, za vaše 'osjećaje'. Nisu. Za taj je posao odgovoran netko iznutra!

ZADOVOLJSTVO je znati tko ste i prihvatiti život takvim kakav jezato što se više ne morate pretvarati da ste netko tko niste, više ne pokušavate kontrolirati druge ljude, ne pokušavate nešto steći kako biste dobili nešto što već imate!

Bio sam tako ganut!

To kažemo kad nas nešto ili netko dirne i postanemo veoma emocionalni. „Nije li bilo dirljivo?", često se može čuti nakon pogreba, izlaska iz kina, tuđe iskrene ispovijedi ili pred prizorom nečeg lijepog u prirodi. Sve su to trenuci koji nas mogu ganuti do suza ili obradovati, dovesti u stanje u kojem nas preplave 'emocije'. Međutim, s duhovnog stajališta, koje podrazumijeva spoznaju i shvaćanje da smo duh mi, to su samo emocionalna ugađanja. Znakovi slabosti u jastvu. Zašto? Zato što pokazuju da niste 'vi' ti koji ste se ganuli nego ste dopustili nečemu ili nekomu izvana da vas gane. Dovodite nešto ili nekog izvana, stavljate ga na zaslon svojeg uma, vežete se za njega i gubite se u njemu. Znači da se ne radi o osnažujućem iskustvu. Naprotiv, to je znak da ste još ovisni. Sad vjerojatno mislite: „Zaboga, zar me ništa izvana ne bi trebalo ganuti? Neću li onda živjeti hladnim, teškim i usamljenim životom u kojem me ništa ne smije dirnuti?" Naprotiv. I dalje gledajte, promatrajte i cijenite lijepe stvari. Samo nemojte dopustiti da vas ganu zato što bi to značilo da uzimate nešto od njih. Radije im nešto dajte, krenite prema njima, pokažite im da ih cijenite. Širite oko sebe svoju energiju, koja je ljubav, dok pokazujete da cijenite to što vidite. Dok blagoslivljate to što vidite. Dok pozdravljate to što vidite. To je ljubav na djelu. Osjetit ćete kako ste ganuti snagom ljubavi, snagom sebe. I znat ćete da ste opet gospodar svojeg života zato što ste ljubav. Jeste li ganuti ili onaj koji izaziva ganutost?

2. STIMULACIJA SE POGREŠNO SHVAĆA KAO OPUŠTANJE

Kraj je još jednog užurbanog dana. Dolazite kući i vrijeme je za opuštanje. Otpuhnuli ste s olakšanjem, podignuli noge ispred TV-a i sljedećih nekoliko sati jedino što će se micati bit će vaš prst na daljinskom. Prikazuje se ponoćni film, *Rambo III*. Devedeset minuta najgoreg stresa, terora, užasa, mnoštva nasilja i povremenog prolijevanja krvi. Doista se opuštate? Ili se, zapravo, stimulirate? Je li to opuštanje ili stimulacija?

Savršeno su nas isprogramirali da vjerujemo kako su provođenje vremena pred TV-om i odlazak u kino dobri načini opuštanja. No to nije opuštanje nego stimulacija. A stimulacija nije opuštanje nego stimulacija. Dok trošite mentalnu energiju kako biste procesirali energiju koja vam ulazi kroz oči i uši, iscrpljujete svoju moć. Emocije koje se pojave na 'platnu' privlače vašu pozornost, uvlače vas i, prije nego što toga postanete svjesni, počnete u sebi stvarati jednako emocionalno stanje, istina slabijeg intenziteta.

Promatrajte sebe dok promatrate druge na ekranu. Promatrajte sebe kako vas 'uvlače' u dramatične događaje filma ili sapunice i kako počinjete živjeti kroz likove. Što god oni osjećaju, osjećate i vi. Oni se uzbude, i vi se uzbudite. Oni se ražaloste, i vi se ražalostite. Industrija zabave očekuje od vas da svoju svjesnost pa stoga i svoj život, barem na nekoliko sati, predate likovima koje su stvorili. Ti likovi manipuliraju vama preko vašeg uma. Kao da im dopuštate da umjesto vas razmišljaju i osjećaju. Čak im za to plaćate!

Punite svijest i podsvijest nezdravom, negativnom energijom (riječima i slikama) i onda, kad na scenu opet stupi stvaran život, pitate se zašto ne možete biti optimističniji i pozitivniji. Sjedite otvorenih očiju dok je kritično oko vaše svjesnosti, vaše intelektualne sposobnosti, zatvoreno.

Pravo je opuštanje oslobođenost od bilo kakve stimulacije. Za um je to tišina, za emocije mir, za tijelo mirovanje, bez trunke

napetosti ili napinjanja mišića. Pravo je opuštanje otpuštanje svake napetosti. Što baš i nije jednostavno ako ovisite o gledanju i upijanju napetosti i suza iz tuđih drama koje još usto i nisu stvarne.

Opuštanje je umijeće i znanost. No stručnjaci za marketing tako su pametni da su nas uvjerili kako je stimulacija opuštanje. Zgodan trik koji im omogućava da vam drže ruku u džepu. Iako se čini da znaju što rade, zapravo, ne znaju.

OPUŠTANJE je odsutnost svake fizičke napetosti, mentalne tjeskobe i duhovnog neznanja. To je prisutnost zdravog tijela, mentalne budnosti i zdravlja.

Kreativna sposobnost

Nemojte me pogrešno shvatiti. Ne kažem da biste trebali otići kući i baciti TV. Međutim bilo bi pametno u odnos s tehnologijom ulaziti s nešto više opreza. U biti je svrha tehnologije da oponaša i duplicira funkcije svijesti, tj. da stvara slike, da ih projicira, snima (pamti), ponovno pušta, uređuje, manipulira njima i da ih reprezentira na najrazličitije načine. Sve su to sposobnosti ljudske kreativnosti, a kad dopuštamo tehnologiji da obavlja posao umjesto nas, naša kreativna sposobnost atrofira i postajemo lijeni. Iz tog se razloga može medijima tako jednostavno utjecati na milijune umova, odnosno manipulirati emocijama. Ne radi se o uroti nego jednostavno o igri života koja se razvila u tom smjeru. Samo što se ne radi o razvoju u naprednom smislu. Napredak je to u nazadnom smislu. Jednako kao što se svaki dan budimo, ali nismo ništa svjesniji, slobodniji, mudriji, snažniji. Općenito govoreći, vrijedi upravo suprotno.

3. OSVETA SE POGREŠNO SHVAĆA KAO RADOST

Veselje zbog boli drugih očito je pomalo izopačeno. No baš je ono u središtu svake dobre priče ili dobrog filma. Radost zbog kazne koja je sustigla 'negativca' jedna je od naših najčešćih emocional-

nih nejasnoća. Da bismo opravdali svoju 'radosnu osvetu', katkad je nazivamo 'pravdom'. Scenaristi, romanopisci i novinari, svi oni iskorištavaju ovu nejasnoću kako bi nas navukli na svoje priče.

Osveta je u najgorem slučaju motivirana mržnjom, a u najboljem blagim gnjevom. Naziv igre je odmazda, a cilj joj je slavlje. Osveta kaže: „Zaista sam uživala kad im se vratilo milo za drago... Bila sam tako sretna kad su patili zbog ono što su učinili." Radi se o iskrivljavanju radosti koje može samo dodatno pridonositi našem jadu. Ne stanemo li na kraj našoj unutarnjoj proizvodnji gnjeva i mržnje prema drugima, živjet ćemo veoma nesretnim i nezdravim životom.

Poriv za osvetom i njezinim slavljenjem može prestati tek onda kad uvidimo kako je uvjerenje da su drugi odgovorni za ono što osjećamo zabluda. Tek kad sasvim preuzmete odgovornost za emocije koje stvarate i osjećate, tek tad možete stati na kraj gnjevu i mržnji koji iziskuju osvetu. Tek kad razbijete sliku o sebi kao žrtvi i zamijenite je istinom da nikad niste žrtva, tek tada možete prestati upirati prstom u druge i kriviti ih za vlastitu povrijeđenost.

Tek kad u potpunosti uvidite i shvatite da vas nitko ne može povrijediti (može vam samo ozlijediti tijelo), nestat će gnjev, a želja za osvetom postat će stvar prošlosti. Tek kad spoznamo ljubav i kad je preoblikujemo u suosjećanje i prema žrtvi i prema zlostavljaču, tek ćemo se tada sasvim osloboditi osuđivanja, želje za pravdom i uživanja u njezinu provođenju.

Tek ćemo tada moći ponovno otkriti pravu radost života. Zato što sve dok postoji i najmanja radost zbog patnje nanesene drugima, pa čak i 'počinitelju', i sve dok postoji uzbuđenje zbog osvete, ne možemo spoznati i živjeti istinsku radost. Život je osmišljen tako da u njemu postoji radost, da radost izbija poput proljetnog cvijeća, da slavi sâm dar života. Život bez istinske radosti nije život nego preživljavanje, podnošenje i suzbijanje virusa koji se zove neodlučnost.

Radost je prštava, uzavrela, neobuzdana energija života koja vas prožima i koja šiklja u svijet. Radost možete jedino osjetiti i jedino možete biti radosni kad se oslobodite straha, gnjeva i tuge.

Izraziti ili potisnuti?

Kad priznate da su strah i gnjev nezdravi, nemojte pokušati ono što mnogi pokušaju: potisnuti ih. Te emocije moraju doći. ***Emocija je cijena koju plaćate za nekadašnje vezanosti.*** *Čitav ste život proveli u stvaranju vezanosti, a one su uzrok emocija. I zato će trebati određeno vrijeme kako biste se odviknuli od vezanja pa time i stvaranja tih emocija. Prvi korak sastoji se u tome da ih priznate kao nezdrave, neželjene i nepotrebne. Ali nemojte im se opirati kad se pojave. Budete li im se opirali, potisnut ćete ih. No isto ih tako nemojte izražavati jer biste mogli učiniti nešto što ćete požaliti. Jednostavno ih promatrajte. I proći će. Moraju.* ***Svaka emocija usahne promatra li je se.*** *I što ste vještiji u tom unutarnjem promatranju, to će one više slabjeti sve dok se jednog dana sasvim ne prestanu pojavljivati. Tad ćete opet biti svoji i obitavat ćete u svojoj istinskoj prirodi, oslobođenoj svih emocija.*

4. BRIGA SE POGREŠNO SHVAĆA KAO BRIŽNOST

Je li vas Bog blagoslovio histeričnim roditeljem? Možda je, dok ste bili tinejdžer, bilo dovoljno da zakasnite samo deset minuta pa da vas majka nemilice suoči sa svojim emocionalnim stanjem. „Gdje si bio? Tako sam se zabrinula. Zašto nisi nazvao i javio da ćeš zakasniti? Znaš da se uvijek brinem." Na što ste vi vjerojatno odgovarali: „Prestani se brinuti zbog mene, mama. Dobro sam. Zašto se UVIJEK brineš?"

Na što bi vaša majka vjerojatno rekla: „Pa znaš da se BRINEM zato što mi je STALO." U tih deset riječi naučili ste dvije pogubne stvari koje će vas proganjati do kraja života. Prvo, naučili ste da su briga i brižnost jedno te isto. Nisu. Briga je strah, a brižnost je ljubav i to se dvoje nikad ne susreće. Strah uvijek otjera ljubav.

Druga pogubna stvar koju ste naučili jest da je dobro brinuti se! Onog trenutka kad naslijedite uvjerenje da brigom, zapravo, demonstrirate kako vam je do nekog stalo, uvjerit ćete se kako je važno pokazivati da se brinete za druge ljude i za svijet. Inače će ljudi još pomisliti da vam nije stalo. A nikako ne biste željeli da vas smatraju bezosjećajnom osobom. To će vas na kraju natjerati da tražite nešto zbog čega ćete se brinuti, a kad to ne budete mogli naći, brinut ćete se zato što ne postoji ništa zbog čega biste se mogli brinuti! Koliko li nam je samo čudan i izokrenut život da se osjećamo neugodno što se ne osjećamo neugodno.

Dakle, ako ste roditelj, kakva bi reakcija bila bolja? Je li vam se ikad dogodilo da podignete telefonsku slušalicu, a da je s druge strane osoba o kojoj ste razmišljali nekoliko minuta prije? Jeste li ikad nešto rekli, a da vam je druga osoba odgovorila: „Baš sam sad o tome razmišljala"? Svi smo međusobno povezani na jednoj finoj, nevidljivoj razini i imamo sposobnost da nevidljivo komuniciramo s drugima. 'Hvatamo' energiju koju drugi ljudi odašilju, osobito energiju ljudi s kojima smo bliski.

Recimo da se mlađi član vaše obitelji duže zadržao vani i da se ne javlja telefonom. Uhvatit će vašu suptilnu energiju. Ni u jednom trenutku ne znate u kakvoj se situaciji nalazi. Nagađanje je beskorisno rasipanje energije. Ako se brinete, šaljete mu vibracije straha, negativnu energiju koja ga neće ojačati nego će mu odvući pozornost. Možda se nalazi u nezgodnoj situaciji u kojoj samo on može odlučiti kako da je riješi. Što će mu pomoći? Što će ga podržati i dati mu najviše snage? Vaša vibracija gnjeva što vas nije nazvao? Vaša vibracija straha dok zamišljate kako se dogodilo nešto loše? Ili vaše vibracije bezuvjetne ljubavi i najboljih želja?

Što ćete mu poslati? Vibracije brige ili vibracije ljubavi u obliku najboljih želja? Uostalom, kad se zbog nekoga brinete, zbog koga se doista brinete?

BRIŽNOST je vaše protezanje prema drugoj osobi kako biste se s njome povezali i obuhvatili je svjetlom svojega bića. Brižni ste samo onda kad ste lišeni svake brige za sebe.

Kakva briga!

Usto što mnogi od nas život provedu u brizi, napetost i tjeskoba koje se rađaju iz naših briga izazivaju ovisnost. Umjesto da svaki dan zahvaljuju na sreći, neki ljudi kao da zahvaljuju na svojim svakodnevnim brigama! Kad mu se kaže da to nije pozitivno iskorištavanje vremena i energije, ovisnik o brizi reći će: „Ali dobro je brinuti se. Moramo se brinuti kako bismo se pripremili za najgore!" Ne mogu shvatiti da im njihovo uvjerenje da je briga dobra priprema za najgore onemogućava da vide istinu, da je ta briga zapravo nešto nakazno. Njome se zlorabi kreativna sposobnost naše svjesnosti. Jer što je briga nego 'zamišljanje katastrofe'. Na zaslonu svojeg uma stvaramo sliku najgoreg mogućeg ishoda i onda njome sami sebe strašimo. Usto, kad se brinete, zbog koga ste zapravo zabrinuti? Zbog sebe. Brinete se zbog toga što ćete osjećati ako se nešto doista dogodi. Briga je, zapravo, sebična, ali mi je opravdavamo nazivajući je 'brižnošću'. Neki čak svoj osobni identitet temelje na 'profilu osobe koja se brine'. „Da, ja sam sklon neprestanoj zabrinutosti. Uvijek sam bio takav. Vjerojatno sam to naslijedio od roditelja. Valjda mi je u genima." Nije istina. Zabrinutost je tek još jedna stečena navika. Možemo se odviknuti od nje. S 'druge strane' zabrinutosti nalazi se mir.

5. GNJEV SE POGREŠNO SHVAĆA KAO DOKAZIVANJE

Možda ste imali gnjevnog roditelja koji se služio gnjevom kako bi manipulirao vama i kako bi vas motivirao da činite ono što želi. Možda se vaša nastavnica u školi koristila gnjevom kako bi kontrolirala razred ili da bi barem ostavila takav dojam. Možda imate gnjevnog šefa čiji ispadi bijesa pokreću ljude na rad. Ili možda primjećujete da naši političari i mediji postaju gnjevniji, što naoko potiče pozitivnu promjenu.

Iz svakog od navedenih odnosa usvajamo pogubne pogreške koje dodatno povećavaju našu emocionalnu zbunjenost – učimo da se gnjevom možemo nametnuti, motivirati druge i promijeniti stvari nabolje. U svijetu punom ljudi koji su naučili biti tvrdoglavi, defenzivni i kruti, katkad se čini da ih se jedino gnjevom može motivirati, potaknuti na djelovanje, navesti na promjenu, i taj se gnjev pogrešno smatra samosviješću. Ali gnjev nikad nije samosvjestan zato što je pun ogorčenosti, a ogorčenost rađa jedino otporom stoga nema sposobnost proizvesti pozitivnu promjenu koja bi trajala.

Primjena gnjeva na radnome mjestu metoda je lijenog čovjeka kojom želi upravljati drugima. To je svojevrsna emocionalna ucjena koja glasi, otprilike, ovako: „Bit ću gnjevan ako ne učiniš..." Radi se o očitom pokušaju da se kod druge osobe izazove strah u nadi da će se tako motivirati. Većina roditelja teško će se oduprijeti napasti da se koristi gnjevom pri kontroliranju djetetova ponašanja. Međutim gnjev je najdestruktivnija emocija koja obično najviše štete nanosi upravo svojem tvorcu. Dovoljno je da budete svjesni sebe kad ste gnjevni, i uvidjet ćete da ste vi taj koji najviše pati.

Neki smatraju da je gnjev opravdana emocija u situacijama kad je očito da je izostala pravda. Nazivaju ga 'pravednim' gnjevom, no on samo odgađa prirodnu pravdu koja se kreće sebi svojstvenom brzinom i obično se može primijetiti tek kad je već došla. Bjesnjeti protiv nepravde znači zaboraviti da se sve događa s razlogom, da svaka posljedica ima svoj uzrok i da se, što god da se dogodilo, trebalo dogoditi.

Kad se radi o kakvoj fizičkoj bolesti, iscjeljenje je nemoguće sve dok se ne spozna uzrok bolesti i sve dok se ne izliječi. Gnjev nažalost nema vremena za spoznaju i iscjeljenje. Poistovjećujući se s bolom i teškim položajem drugih ili vrijeđajući se na uvredu upućenu jastvu, gnjevom samo podržavamo vlastitu patnju zavaravajući se da smo nepopustljivi, da nešto poduzimamo, da reagiramo na ispravan način.

I strast postaje nejasno područje kad se gnjev uplete u njezino značenje. Katkad znamo reći: „Toj stvari pristupam strastveno zato što sam gnjevan." Ali gnjev nikad ne može biti strast. Istinska strast je zanos. A razlika između gnjeva i zanosa je ta što vam jedan uvijek crpi energiju dok vas drugi njome puni, jedan vam onemogućava da razaberete što je ispravno djelovanje dok vas drugi prosvjetljuje da vidite pravi put, jedan je nestrpljiv i neuravnotežen dok je drugi strpljiv i usredotočen.

A onda ima i onih koji se razbjesne na tuđi gnjev, vjerujući da će jedino tako povratiti ravnotežu i dovesti stvari u red. Katkad se to naziva ratom. Pod pogrešnim su dojmom da dva minusa daju plus. Gdje li su to samo naučili?

SAMOSVJESNI ste tek onda kad prestanete emocionalno reagirati na tuđe djelovanje, kad prestanete umanjivati sebe na bilo koji način, kad prestanete drugima zamjerati i pripisivati im bilo kakvu krivnju.

San o miru

Sav je gnjev pogrešno usmjeren. Usto, on je i uzaludan pokušaj da se promijeni nešto što se već dogodilo. Nažalost, gnjev slabi našu sposobnost da kreativno riješimo sadašnji trenutak kako bi budućnost bila pozitivnija. I ljudi će se čak ljutiti na pomisao da je gnjev beskoristan i da za njega neće biti mjesta u njihovu svijetu. Već se sad ljute na prošlost koju će imati u budućnosti! A i stoljetno mogu govoriti da je mir dobar, da je mir ono što traže. No ne uviđaju da će im njihovo vjerovanje u gnjev uvijek onemogućavati da u životu nađu mir. I zato je 'borba za mir' oksimoron.

6. STRAH SE POGREŠNO SHVAĆA KAO POŠTOVANJE

Emocionalna zbunjenost često počne pogrešnom primjenom riječi. Nasilnici se obično mogu naći kako na igralištima većine škola tako i u mnogim uredima. Oni žele da ih se ljudi boje, ali taj strah nazi-

vaju poštovanjem. Traže da ih drugi poštuju, ali im pokušavaju uliti strah. Već u najranijoj dobi naučimo pogrešno poistovjećivati strah s poštovanjem.

Čak se i vođe nacija mogu čuti kako kažu da se mora poštovati drugu naciju, a da pritom zapravo misle da je se treba bojati. Nemoguće je poštovati drugoga ako ga se, u svojoj glavi, bojimo. Ako se nekog ili nečeg bojite, znači da se radi o izostanku samopoštovanja, a ako ne poštujete sebe, ne možete iskreno poštovati ni drugog. Tek kad ste zaštićeni oklopom samopoštovanja i kad se ne bojite drugih, možete ih doista poštovati.

Naš je jezik negdje usput nekako izokrenuo značenja riječi *strah* i *poštovanje*. Katkad se bojimo da će se vidjeti kako se bojimo, pa onda kažemo da osobu poštujemo kako ne bismo morali priznati da je se bojimo, i iznenada nestaje pravo značenje poštovanja. Razumljivo je da je jedna od najvažnijih stvari koje u životu naučimo obnavljanje i očuvanje samopoštovanja. Nije nikakva slučajnost što se uzroci gotovo svih oblika zlostavljanja, zločina i destruktivnog ponašanja mogu pronaći u manjku samopoštovanja. Ako sami sebe ne poštujemo, tražit ćemo od drugih da to čine, a na kraju ćemo i zahtijevati. Budući da poštovanje ne prepoznajemo u sebi, ne možemo ga prepoznati ni u drugima. Već i nečiju pozornost pogrešno shvaćamo kao poštovanje. Kad je nema, pokušavamo je dobiti različitim suptilnim i ne tako suptilnim metodama. Iznenada i sami postanemo nasilnik.

Kad shvatite da je manjak samopoštovanja jedan od glavnih čimbenika koji na vas privlači tuđu agresiju, počnete se odgovornije ponašati prema energiji koju odašiljete. Međutim teško je uvidjeti da smo mi ti na kojima treba poraditi, a ne nasilnik. To u biti znači da se moramo osloboditi straha od drugih. Što je jedino moguće kad otkrijete svoju unutarnju vrijednost i počnete cijeniti sebe. Što je jedino moguće kad ispravite svoju sliku o sebi, kad se prestanete poistovjećivati s negativnom slikom o sebi. Što je jedino moguće kad shvatite tko ste i što ste doista. A to je upravo ono što ne znamo.

Kad smo trebali spoznati, nije bilo nikog da nas nauči. Samopoštovanje i cijenjenje sebe nije bilo, a u pravilu i dalje nije, dio školskog plana i programa.

Sasvim je moguće da dvije zemlje zarate zato što jedan vođa, ili čak oba, pate od manjka samopoštovanja. Vjerojatno će to savršeno prikriti i majstorski nositi masku samouvjerenosti i samopoštovanja. No kad bi njihovo samopoštovanje bilo stvarno, ne bi se bojali za sebe ni za bilo kog drugog, i imali bi hrabrosti i strpljenja surađivati i razgovarati sa svim i svakim te pružiti prijateljsku ruku svakom pa čak i takozvanim protivnicima. Ali kad nemaju snagu samopoštovanja i kad nisu svjesni njegova manjka, strah čini svoje. Iz tog je razloga obnavljanje samopoštovanja jedino moguće kad se prepozna ego i kad se više ne podržava. Zato što, kao što smo već vidjeli, strah uvijek proizlazi iz ega ili, rječnikom Novog Scotland Yarda, iz još jednog slučaja pogrešnog utvrđivanja identiteta.

POŠTOVATI drugog znači priznati i potvrditi njegovu unutarnju dobrotu i vrijednost neovisno o onome što je učinio u sadašnjosti ili prošlosti.

Nisu LOŠE

I ako se stekne dojam da ovaj pristup razumijevanju emocija podrazumijeva da su emocije loše i da se ne bi trebale ni pojavljivati. To nikako nije točno. Počnete li tako razmišljati, to će vas samo odvesti u samookrivljavanje i dodatno potiskivanje. Emocija je tek znak da ste se udaljili od jastva, od pravog sebe. Radi se o dugotrajnoj navici i takve su navike zakopane duboko u podsvijest. I zato se nećete probuditi jednog dana i iznenada biti sasvim bez emocija i 100% puni ljubavi, radosni i zadovoljni. Ako vam se to ipak dogodi, molim vas, javite mi. Zanima me kako vam je uspjelo.

7. TUGA SE POGREŠNO SHVAĆA KAO LJUBAV

Zamislite sebe u trgovini CD-ima. Pregledavate ih. Ugledate novi CD s najvećim ljubavnim pjesmama po najnižoj mogućoj cijeni. Ne možete odoljeti. Došli ste kući i vrijeme je za glazbeni 'ljubavni trenutak' samo za vas i novi CD. Pomno pripremate sobu. Svijeće u kut, bombonijeru na jednu stranu, papirnate maramice na drugu. Prigušujete svjetla i puštate glazbu. Nakon kratkog vremena oči vam se zamućuju, a niz obraze teku suze kako se prepuštate tužnim pjesmama, vjerujući da su ljubavne.

Nekih sat vremena valjate se u glazbom izazvanim osjećajima i melankoliji, razmišljajući možda i nadajući se da ćete i vi jednog dana pronaći takvu ljubav u dubokom, posebnom i suznom odnosu s nekim ili pitajući se zašto je već niste našli!

Kasnije te večeri odlazite u kino. Gledate ljubavnu priču kojoj je cilj udariti u sve žice vašeg srca. Junak i njegova junakinja, ili junakinja i njezin junak, prolaze zajedno već otrcanu formulu. Najprije susret očiju, onda prvi poljupci, prva svađa, prvo mirenje, prva ozbiljna pogreška, prvo praštanje. U tek nešto više od sat vremena prošli ste s njima čitav spektar emocija. U jednom trenutku lijete suze, u drugom plješćete, zatim i bjesnite zbog nesreće da biste na kraju slavili pobjedu nad zlom kobi. I onda se uhvatite kako razmišljate: kad biste barem VI iskusili toliko ljubavi u tako malo vremena. Ocjenjujete svoj život prozaičnim i dosadnim. Slijedi posljednja scena. Grle se, ljube, zalazak sunca, glazba, siluete dok vam se niz lice kotrljaju suze, a nosu treba pola kutije maramica!

Kad biste točno u tom trenutku razgovarali sa psihijatrom, vjerojatno bi vas proglasio kliničkim depresivnim. Ali to je ljubav... zar ne? Dobro, pretjerujem... malo. No siguran sam da shvaćate što želim reći. Naša glazbena i zabavna industrija savršeno su nas uvjetovali da pogrešno poistovjećujemo tugu s ljubavlju, što je kao da poistovjećujemo crno s bijelim, gore s dolje. Ljubavna pjesma i ljubavna priča ispunjene su tugom, koju onda pogrešno poistovjećujemo s draguljem u kruni ljudskog duha – s ljubavlju. Možda nema veće zablude u životu od te da je tuga ljubav! Možda nema veće emocionalne ovisnosti od tuge koja pokazuje da se sažalijevamo. Ona je duda varalica, poput one koja nas je tješila kao bebu, koju svuda nosimo sa sobom, odbijajući se odvojiti od nje. Jadan ja. Možda zato, čak i kad čujete ljude da se smiju i sretno razgovaraju, poslušate li pozornije, iza njihova smijeha, ispod njihove prividne sreće, možete čuti tugu.

LJUBAV je ono što jeste, što su svi, neovisno o mislima i osjećajima sada i u prošlosti. Spoznajemo je tek onda kad nemamo nikakvog poriva prema odvajanju i kad je nestao sav osjećaj 'mojeg'.

Emocionalna ovisnost

Pripisivanje naše tuge riječima i djelovanju drugih nešto je na čemu je izgrađen najveći dio naše zabavne industrije. Nakupljeni i potisnuti trenuci tuge, koji su se s vremenom nagomilali kod kuće ili u uredu, imaju priliku 'probiti se' iz naše svijesti i vidjeti svjetlo dana. Filmi i TV sapunica su okidači. To je, naravno, poznato kao katarza. Olakšanje, koje osjećamo kad se oslobodimo tereta depresije, pogrešno se poistovjećuje sa srećom i stvara zasebnu ovisnost. Ovisnost o tuzi i žalosti možda zvuči čudno, ali jednako je stvarna kao i bilo koja druga ovisnost. Podsvjesno čak tražimo razloge za tugu, a kad je stvorimo, potivkujemo je. S vremenom stvorimo zalihe tuge tako da se onda možemo prepustiti samosažaljenju ili suznom prohijanju emocionalne brane, koje često izazove slavna 'kap' koja je prelila čašu. No sve je to samo igra ega, igra u kojoj se ego održava na životu. Sve se emocije uvijek mogu pripisati našem najstarijem prijatelju egu ili pogrešno utvrđenom identitetu. Kad ne bi bilo vezanosti, ne bi bilo osjećaja gubitka pa stoga ni tuge ili žalosti nego bi vladala stalna istinska sreća. Ne morate tragati za srećom, samo se riješite tuge i žalosti. Jednostavno, zar ne?

Kako se OSJEĆATE?

Toliko o emocijama. Zasad. Ali što je s osjećajima? Istraživali smo mehanizam i prirodu ega/vezanosti kao izvora svih emocija pri čemu ljubav, sreća, mir, radost, zadovoljstvo NISU emocije nego stanja. Što je onda s osjećajima? Što je osjećaj?

Postoji li razlika između emocije i osjećaja i zašto smo gotovo jednako zbunjeni osjećajima i emocijama? Kad jedni druge pitamo: „Kako se osjećaš?", zapravo nas zanima što osoba osjeća u trenutku kad je to pitamo. Ali kako osjećamo? Što se točno događa kad kažemo 'ja osjećam'? Je li moguće ne osjećati ono što osjećamo? Možemo li birati svoje osjećaje? Ako ne možemo, zašto je tako? Ako možemo, kako to činiti?

Definicija koja najviše obuhvaća srž toga što je osjećaj glasi:

OSJEĆAJ je:
Percepcija dodirom

Ovo nam postaje logično kad shvatimo da svatko od nas osjeća/percipira/dodiruje na tri razine – fizičkoj, mentalnoj/intelektualnoj i duhovnoj.

FIZIČKI OSJEĆAJ

Kad odete u robnu kuću, ne čekate da haljina ili odijelo priđu vama. Vi prilazite njima. I **dodirujete** ih i kako ih dodirujete, tako ih **osje-**

ćate. Kako osjećate tkaninu, tako **percipirate** njezinu kvalitetu, **osjećate/percipirate** njezinu debljinu **dodirujući** je. Koristite se fizičkim osjetilima kako biste nešto dodirnuli/osjetili/percipirali, tako da se ovo očito može nazvati 'fizičkim osjećajem'.

MENTALNI/INTELEKTUALNI OSJEĆAJ

Dok čitate ovu knjigu, um vam je otvoren (hvala!) i kroz njegov prozor primate uvide i zamisli, udahnjujete im život na zaslonu svojeg uma i percipirate ih (gledate ih) svojim intelektom. Dok je um poput zaslona i prozora, prva sposobnost svijesti, intelekt je druga sposobnost kojom se koristite kako biste razaznali kvalitetu, primjerenost, iskrenost i onda donijeli odluku. Intelekt je ono što nas odvaja od životinjskog i biljnog carstva. Daje nam sposobnost da filozofiramo, razmišljamo, procjenjujemo i osmišljavamo te da ono što osmislimo ostvarimo na fizičkoj razini. Intelekt nam daje mogućnost da donosimo odluke, od racionalnih pa sve do intuitivnih.

Dok percipirate neku zamisao ili uvid, kao da je dodirujete, osjećate intelektom. I dok to činite, klimate glavom i sitan glas iznutra kaže: „Shvaćam. To je logično. Vidim/percipiram logiku u tome."

U tom trenutku kao da se koristite **racionalnom** sposobnošću osjećanja/percipiranja ispravnosti zamisli. Međutim katkad ne percipirate/ne vidite tu ispravnost racionalno, no ipak klimate glavom i glas iznutra kaže: „Da, shvaćam to. Ne vidim stvarni razlog, ali 'osjećam da je u redu'." U tom trenutku koristite se **intuitivnom** sposobnošću osjećanja/dodirivanja/percipiranja ispravnosti nečega.

Vidite li razliku? Svi možemo osjećati/percipirati na bilo kojem kraju intelektualnog spektra – na racionalnom i na intuitivnom – to su samo dva kraja jednog te istog spektra, i iako pobuđuju različite dijelove mozga (lijevu stranu za racionalno i desnu za intuitivno – prema našim prijateljima stručnjacima za mozak), sa stajališta svje-

snog entiteta kao što ste vi, oni se nalaze na jednom te istom kontinuumu u vašoj svijesti.

Vrlo lako možete razviti 'percepcijski osjećaj' na intelektualnoj razini. Zapišite neki problem za koji smatrate da vas trenutačno muči. Onda zamislite sedam mogućih rješenja/odgovora/načina da se izvučete, ma koliko ludo i čudno isprva izgledali. Zatim, kad završite popis, promislite o svakoj mogućnosti i primijetite kako se koristite intelektualnom sposobnošću da biste procijenili i vrednovali njihovu kvalitetu i praktičnost. Obratite pozornost na to kako ne razmišljate samo o mogućnostima nego osjećate i njihovu kvalitetu, prikladnost. I dok promatrate što osjećate glede svake mogućnosti, primijetit ćete kako se tijekom procesa promišljanja/osjećanja/percipiranja javljaju i druge mogućnosti.

Upravo taj manjak intelektualnog razvoja ili manjak svjesnosti o funkciji, kapacitetu i moći intelekta onemogućava našu sposobnost procjenjivanja i odlučivanja. Eto razloga zašto mnogi od nas osjete stres kad moraju donijeti neku odluku. Nažalost, tijekom formalnog obrazovanja nitko nas ne uči kako da na intelektualnoj razini u potpunosti razvijemo 'percipiranje/osjećanje'. Razlog tomu je jednostavan. Školu samo zanima treća sposobnost naše svijesti, a to je pamćenje. Naučili smo vjerovati da je pamćenje učenje, ali nije. Pamćenje je samo pamćenje. Pravo učenje je razvijanje vještina razmišljanja i osjećanja/percipiranja koje uključuju um i intelekt. No odrasli koji su nas učili nisu znali bolje zato što ni njih nitko nije naučio koje su stvarne funkcije njihova uma i intelekta. Opet ponavljam, nitko nije kriv, ali svi smo odgovorni, kao što se kaže!

DUHOVNI OSJEĆAJ

Vaša najdublja sposobnost osjećanja nalazi se na duhovnoj razini. Je li ikad u vašem životu postojao netko za koga ste odmah znali kakvog je raspoloženja čim je ušao u kuću, a da ga uopće niste vidjeli? Katkad je ta osoba mogla biti i u drugoj zgradi, no vi biste

osjetili kakve je volje. Kako? Tako što ste uhvatili nešto što nazivamo 'vibracijama'. Drugim riječima, uhvatili ste energiju koju odašilje.

Svi mi u svakom trenutku odašiljemo energiju. Ona je sasvim nevidljiva i nedodirljiva. Kao da osobu osjećate na jednoj profinjenoj, nevidljivoj razini. Onima koji 'vjeruju' da su zaljubljeni, ovo je dobro poznato. Mogu razmišljati samo jedno o drugom. Intenzivno međusobno odašilju vibracije i misli zato što razmišljaju jedno o drugom i, čak i kad su razdvojeni, hvataju (osjećaju) međusobne osjećaje.

No najdublji duhovni osjećaj nije hvatanje i osjećanje vibracija (energije) drugih. Bilo gdje u bilo kojem trenutku u sekundi se možete usredotočiti na sebe. Tu ćete percipirati svoj mir, osjetiti svoj mir, dotaknuti i osjetiti mir koji ste vi sami, koji ste uvijek vi sami, u srcu svojeg bića.

Dovoljno je da naučite isključiti vanjsku buku (uključujući druge ljude, sve dok ne usavršite svoje unutarnje putovanje), ne obraćati pozornost na zalutale misli ili valove emocija koji prolaze vašom svijesti i zaputiti se ravno u njezino srce, koje ste vi. Iskreno govoreći, već ste ondje zato što ionako ne možete biti nigdje drugdje. Ondje, u svojem srcu, svojem pravom srcu, u SEBI, percipirat ćete, dodirnut ćete, osjetit ćete... mir. Zato što je mir vaša prava priroda. Mir je vi.

Zar može biti tako jednostavno? Može. Zašto to onda ne učinimo? Zašto to ne osjećamo? Zašto 'vjerujemo' da ne možemo? Odgovor leži u formativnim godinama našeg djetinjstva.

DVIJE POGUBNE LEKCIJE

Dok ste bili mali, naučili su vas da je osjećaj imenica, ali nije, glagol je. Naučili ste da su osjećaji nešto što vam se događa, a ne nešto što sami činite. Naučili ste da su osjećaji poput stvari, da ih treba

tražiti i stjecati, a ne stvarati. Sjećate li se kad su vas majka ili otac prvi put odveli u cirkus ili na nogometnu utakmicu ili na nekakvo veliko događanje? Dok je sjedila ondje uz vas, majka je rekla: „Nije li uzbudljivo? Tako sam sretna i uzbuđena, uzbuđena i sretna. Nisi li i ti uzbuđen i sretan? Nisi li sretan i uzbuđen?" Ili nešto slično. Naravno da ste bili uzbuđeni. Pogledali ste prema majci kao da kažete: „Da, uzbuđen sam i sretan, sretan i uzbuđen." U tim trenucima vaši su vas roditelji, ili bilo koje druge odrasle osobe s kojima ste bili, naučili dvije pogubne stvari. Prvo, da je uzbuđenje isto što i sreća. Nije. Uzbuđenje je ono što se događa vodi u čajniku kad zakuha. Molekule se pobude. Kad se uzbudite, i vi ste pobuđeni. Ali pobuđenost nije sreća. Pobuđenost je pobuđenost. Za ljudsko biće sreća je zadovoljstvo i prirodan tijek radosti koja prolazi bićem i izlazi u svijet. To je sreća. A ne pobuđenost i uzbuđenje.

Druga fatalna lekcija iz ovog uobičajenog prizora između roditelja i djeteta jest da vaši osjećaji moraju dolaziti izvana, izvan vas. A kad vjerujete da osjećaji moraju dolaziti izvana, što onda radite čitav život? Tražite izvan sebe stimulaciju, tražite izvan sebe nešto za što vjerujete da će vam pružiti osjećaj sreće. Sudbina onog koji uvijek traži stimulaciju je ovisnost. Što objašnjava zašto nas je većina ovisna o nečemu ili nekomu. To je razlog zašto mnogi od nas, duboko u sebi, žive takozvanim 'životom tihog očaja'. Nemoguće je stvarni mir, ljubav i sreću pronaći izvan sebe. No unatoč tome naš čitav sustav vjerovanja temelji se na toj zabludi.

Ali sad znate (barem teoretski) da su to vaša prirodna stanja. Vaša priroda. Uvijek nadomak.

STANJA

Sad znate. Emocije uvijek potječu od ega. Javljaju se kao posljedica vezanja za nešto što niste i poistovjećivanja s time. Kad se nešto 'dogodi' tomu za što ste se vezali i s čime ste se poistovjetili, osje-

ćate se kao da se dogodilo vama. Ali nije. Emocije su cijena koju danas plaćate za svoje prošlo vezanje. Emocije pomućuju i zbunjuju. Svaki put kad na nekoga ili nešto 'reagirate', znači da su prisutne emocije. Znači da ste izgubili kontrolu, kormilo nad vlastitom energijom i da sad emocija (koju stvarate) preuzima stvari u svoje ruke sve dok opet ne oslabi.

Ljubav, mir i sreća, s druge strane, nisu emocije kakvima smo ih ovdje definirali. To su veoma stvarna i dinamična stanja. Nisu uzbuđenost ni stimulacija. Ono su što ste po prirodi. Ono su što ste u stanju odaslati, ali samo kad ste oslobođeni bilo kakve vezanosti. To su vaša prirodna stanja koja obavještavaju vaše namjere, misli i djelovanja, ali samo onda kad se ne poistovjećujete s nečim što niste, i samo onda kad ste lišeni svake želje za nečim zauzvrat.

Mir je ono što ste po prirodi, ljubav je ono što se širi iz vas prirodno, i sreća, u obliku radosti, ono je što osjećate kad vam nikakva vezanost ne blokira ili ne iskrivljuje vašu blistavu prirodu. To su VAŠI najbitniji dijelovi ili stanja i nikad vam ih nitko ne može oduzeti. Sami odlučujete koje ćete stanje stvoriti, u kojem ćete stanju 'biti', ali često tu odluku sabotirate 'vezanjem' te tako iskrivljujete svoju energiju u emocije kao što su strah, gnjev i tuga te njihove mnoge oblike i lica.

Iz tog se razloga mir, ljubav i sreća katkad nazivaju vašim 'nasljeđem'. No, zapravo ih ne nasljeđujete zato što ne možete naslijediti nešto što je već tu. Ako se jednostavno prisjetite tko ste i što ste, ako se prestanete poistovjećivati s nečim što niste, prirodno ćete opet moći stvoriti i osjetiti ta stanja. Opet ćete imati slobodu sami birati svoje osjećaje.

Kad ste mirni, primijetit ćete da niste pobuđeni, tako da nema nikakve emocije. Kad ste mirni, u svojem miru 'osjećate' mir. Primijetit ćete da kad volite, kad dajete od sebe bez ikakve želje za nečim zauzvrat, nema nikakve pobuđenosti, nema nikakvih emocija, samo blag prijelaz od namjere prema činu davanja oslobođenom bilo kakvog očekivanja (vezanja). I kada dajete s ljubavlju, osje-

ćate ljubav. Primijetit ćete da kad ste istinski sretni, zadovoljni ste i smiješite se tihom radošću. Vaša životna energija, a to ste vi, ističe u svijet oko vas bez ikakve stimulacije ili pobuđenosti, nema nikakvih emocija. I dok odašiljete svoju osobnu verziju zadovoljstva i radosti, obratite pozornost na to što osjećate. Osjećate zadovoljstvo i radost. Nema pobuđenosti. Nema emocija.

No tako dugo nismo bili bez emocija, tako smo već dugo ovisni o pobuđenostima da je teško zamisliti, a kamoli osjetiti, da je život bez emocija prirodniji i iskreniji od života kao emocionalnog tobogana.

OSJEĆANJE EMOCIJA

Združimo sad napokon emocije i osjećaje zato što emocije doista 'osjećamo'. Ogrebete mi automobil i ja se razbjesnim (još nisam pročitao ovu knjigu!). Postoji trenutak u mojem gnjevu kad se okrećem prema vama i kažem: „Bijesan sam."

U tom se trenutku počinjem odvajati od gnjeva koji sam stvorio. U tom trenutku kao da kažem: „Ovdje sam 'ja', a ondje je moj 'gnjev' i osjećam, dodirujem, percipiram gnjev 'ovdje', u sebi." U stvari se distanciram od emocije koju sam stvorio i sad gnjev svjesno percipiram/osjećam. Nastavim li se distancirati, ne izbjegavati, ne potiskivati, nego samo povlačiti se i priznati da sam tu ja i da je tu gnjev i da ga 'osjećam', on će se tada rasplinuti i nestati. Sve emocije nestaju ako ih se promatra. Zato što su emocije u biti zabluda. Nisu stvarne.

Kako emocija može biti zabluda kad djeluje tako stvarno? Sjetite se da emocije uvijek dolaze od EGA. A ego je povezivanje i poistovjećivanje s nečim što nije istinsko ja. Ego je stoga 'središte zablude', izvor identiteta koji nije stvaran, koji nije istinski. I zato proizvod ega, emocija, nije stvaran. Tako dugo dok ćete se poistovjećivati s nečim što niste, emocije će djelovati stvarno. No čim se odmaknete od emocije i pogledate je, promotrite iznutra, kao da

se vraćate onom stvarnom u sebi, onom istinskom u sebi, izvoru ljubavi, izvoru mira, izvoru radosti. Kao da se vraćate središtu u kojem uvijek nalazite mir i snagu. I kad ste u takvom istinskom stanju, zabluda je razbijena i emocije zato umiru.

Kad se sljedeći put budete vozili kroz maglu, pokušajte je uhvatiti. Ne možete, ne postoji. Samo djeluje da je nešto ondje dok to ne pokušate zgrabiti. Tako je i s emocijama. One su duh koji nema nikakvu moć nad vama, ali tek onda kad ih naučite gledati kao duha, kao maglu koja se kotrlja krajolikom vaše svijesti. Ali da biste to mogli, morate biti ono što doista jeste i stati na kraj vezanju i pogrešnom poistovjećivanju.

EMOCIJE UNIŠTAVAJU SPOSOBNOST OSJEĆANJA

Previše čilija u hrani s vremenom će vam otupiti osjetilo okusa. Previše popijenog alkohola ili previše ubrizgane droge smanjit će vam sposobnost kontroliranja vlastitih misli. Previše emocionalnih kovitlaca s vremenom će vam ozbiljno smanjiti sposobnost da osjećate.

Zamislite da ste okruženi prijateljima kod kuće ili kolegama na poslu. Usred razgovora netko kaže nešto što u vama izazove emocionalnu reakciju. Uzrujani ste i stvarate gnjev. Pobuđeni ste. Osjećate emocionalni prevrat/pobuđenost. Jedino što ste u stanju osjećati vlastita je uzrujanost.

Razgovor ide dalje, ali vi ne možete promijeniti svoje osjećaje. Osjećate emocionalni prevrat. Dok netko od prijatelja/kolega govori o gubitku bliske osobe, niste u stanju stvoriti i osjećati empatiju. Uzrujanost i gnjev drže vas čvrsto u šaci. Dok netko priznaje golemu pogrešku koja se odrazila na zajednički rad skupine, niste u stanju stvoriti, osjećati i dati oprost. Gnjev vam je i dalje živ u svijesti i dalje vam odvlači i iskrivljuje energiju. Gotovo sva vaša pozornost usmjerena je na njega. Dok netko opisuje nevjerojatan bol koji je osjećao pri nedavnom padu, ne možete stvoriti, osjećati i pru-

žiti suosjećanje. I dok netko obznanjuje rođenje djeteta, ne možete stvoriti, osjećati i dati sreću.

Zašto? Zato što vas je uhvatila unutarnja oluja vašeg emocionalnog kovitlaca. To je sve što možete 'osjećati' dok se oluja ne stiša. Kad ste emocionalni, JEDINO što možete 'osjećati' jest ta emocija. Ne birate sami 'emocionalnost', ali ona u tim trenucima vlada vašom svijesti, sve dok se ne povuče. Kao što smo vidjeli, tomu je uvijek uzrok slika za koju ste se vezali i s kojom ste se poistovjetili u svojem umu.

Lako se može dogoditi da, umjesto da se distancirate i samo promatrate emociju koju 'osjećate' te je tako oslabite, da umjesto da preuzmete odgovornost za njezino stvaranje te je tako izbrišete, vi je pokušate zatomiti. Potiskujete je. Zašto? Zato što želite svoju pozornost usmjeriti na skupinu, razgovarati sa skupinom i biti u stanju odgovarati kao što se od vas očekuje. Potiskujete. Emocija se onda pohranjuje u vašu podsvijest.

S vremenom se već automatski potiskivane emocije nakupe na unutarnjim policama vaše podsvijesti i onda jednog dana eksplodirate u emocionalnom ispadu koji nitko ne može objasniti, i počnete se pitati je li s vama sve u redu. Ili se nađete u terapijskoj skupini i počnete iznositi emocije koje ste osjećali u takvim situacijama i dok to činite, opet osjećate buđenje tih emocija. Počinjete pohranjeno puštati. Dopuštate mu da navire i izlazi. Govorite o svemu. I onda, kad završite, oni iz skupine kažu: „Hvala što si to podijelio s nama, bio si iskren", što djeluje kao potvrda da je dobro biti emocionalan, da su 'emocije dobre', da su 'emocije normalne', da su zdrave. Dok je stvarnost upravo suprotna. Emocije su znak nečeg abnormalnog, neprirodnog i nezdravog. Nisu loše, jednostavno su upozorenje da ne razmišljate, ne osjećate i ne djelujete u skladu sa svojim stvarnim ja.

Znak su da je ego uzeo stvar u svoje ruke i da sad on sve kontrolira. Niste bili iskreni nego je ego ispraznio svoje smeće. No s grupne terapije ipak odlazite u uvjerenju da ste pravilno postupili,

'osjećate' se iscijeljeno, no vjerojatno ćete ubrzo otkriti da se radi samo o privremenom olakšanju jer ste smanjili podsvjesni pritisak uzrokovan nakupljenim emocijama. Osjetili ste katarzu.

Umjesto da otkrijemo uzrok emocije i da je preobrazimo te time obnovimo energiju jastva do njezina prirodnog stanja, skloniji smo izražavanju ili potiskivanju emocije. U oba slučaja emocija je zabilježena, dobiva svoj karton u kartoteci pamćenja, karton koji se izvlači prema potrebi kako bi potaknuo ponovno stvaranje zabilježene emocije.

Njezino izražavanje ili potiskivanje onda postaje nit (navika) u 'mnogobojnom kaputu' poznatom kao vaša osobnost. Budući da ste naučili vjerovati da ste vi vaša osobnost, počnete se poistovjećivati s emocijama koje ste stvorili, a koje su zapravo nakaznosti. I krug se zatvara. Uhvaćeni ste. Ego se sada koristi emocijama koje sam stvara kako bi pronašao novi lažan identitet.

Kad shvatite da je ego izvor vaših emocija, uočit ćete čitav raspon emocija koje stvarate. To 'uočavanje' i sve veća sposobnost prepoznavanja emocija važni su za ponovno ovladavanje sobom. Nakon određene vježbe uspjet ćete zaustaviti sebe prije nego što se počnete vezati i tako ćete svjesno odlučiti ne stvarati emocije i ne biti emocionalni. A onda možete početi suzbijati svoje emocionalne ovisnosti, jer upravo se u njih gotovo sve emocije pretvore. Evo i zašto.

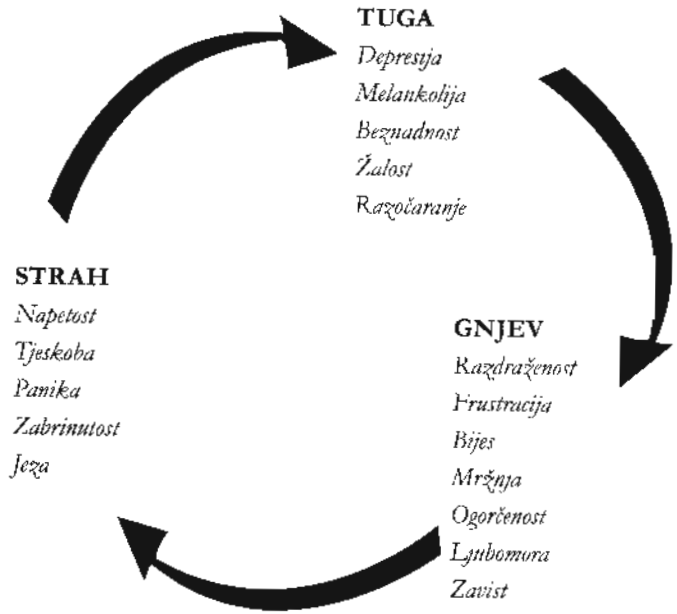
KRUG EMOCIJA KRUG JE PATNJE

U osnovi postoje tri porodice emocija, znači tri vrste pobuđenosti, tri vrste uznemirenosti koje stvarate i osjećate u svojoj svijesti kad se poistovjećujete s nečim što niste. To su tuga, gnjev i strah i oni surađuju u savršenom kružnom skladu.

Zašto stvarate i osjećate **tugu**? Uvijek zato što vjerujete da ste nešto izgubili. Tuga uvijek prati osjećaj gubitka. Ako s vremenom počnete 'vjerovati' da ste pretrpjeli mnoge gubitke pa stoga i stvo-

rili mnoge trenutke tuge, nastupit će depresija. Jeste li primijetili da kad stvarate tugu, ona ne traje dugo (osim ako se ne radi o depresiji)? Prolazi, što vrijedi za sve emocije. Međutim kako tuga prolazi tako se mijenja u **gnjev** jer tražite nekog ili nešto što ćete kriviti za svoj gubitak, žalost i emocionalnu bol. Dakle tražite nekog ili nešto na što ćete usmjeriti svoju bol. Počnete okrivljavati. No i gnjev će proći. Pokušajte se razbjesnjeti i ostati bijesni. Nemoguće. Nakon nekog vremena počet ćete se smijati gluposti situacije ili ćete se jednostavno umoriti.

A onda, kako gnjev prolazi, mijenja se, mijenja i mijenja u **strah**. Stvarate strah da bi se sve opet moglo ponoviti, da ćete opet iskusiti gubitak. Stvara se nova briga. Briga je strah. Pogodite što će se dogoditi stvorite li misao da ćete opet pretrpjeti gubitak. Pretrpjet ćete ga, morate, zato što živite u svijetu u kojem nas uče da se vežemo za stvari koje neminovno dolaze i prolaze. Kad se gubitak dogodi, stvorit ćete i osjetiti tugu. Tuga će se pretvoriti u gnjev, a gnjev u strah i tako dalje.



Ovo nije samo *krug emocija*, ovo je *krug patnje*. Međutim naši ga obrazovni sustavi podučavaju, vlade ga podržavaju, gospodarstva ovise o njemu, tvrtke zarađuju na njemu, a ni zabavna industrija ne bi postojala kad ne bismo bili ovisni o svojim emocionalnim tvorevinama. Cijela se stvar može gotovo doživjeti kao urota da nas drže zaokupljenima našom emocionalnom patnjom. Samo što i urotnici stvaraju i žive u istom krugu! Da, postoje razdoblja istinskog mira, istinske ljubavi i istinske sreće. Ali vrlo su kratka zato što je kultura tako organizirana da nas drži u krugu emocija, vjerujući da tako treba živjeti.

Sve 'emocije' naći će svoj put u jednu od tri porodice emocija ili u kombinaciju dvije ili tri. Krug jedino možete razbiti ako shvatite da nemate što izgubiti, što znači da shvatite da ionako ništa ne možete posjedovati. Zbog vezanosti za uvjerenje da možete posjedovati stvari pokušavate ih posjedovati, što onda dovodi do vezanja i pogrešnog poistovjećivanja, što nadalje dovodi do mentalne/emocionalne patnje!

Krug patnje nećete moći razbiti sve dok ne shvatite tko ste 'uistinu'. Sve dok mislite da ste samo materijalno, fizičko biće i sve one etikete koje dolaze uz to, vaša primarna stvarnost bit će materijalni, fizički svijet oko vas. A uz nju dolazi i zamisao, uvjerenje da možete imati ili posjedovati nešto od te materijalne stvarnosti.

Temelji našeg društva leže na vjerovanju u posjedovanje i u vlasništvo. Međutim čim spoznate sebe kao biće koje nadilazi tu stvarnost, kao netjelesni, duhovni, ali svjesni entitet, vidjet ćete tu stvarnost kao nestvarnu ili kao sekundarnu. Uvidjet ćete kako je lako materijalnom svijetu dati status 'jedine' stvarnosti. I počet ćete uviđati da je on samo fatamorgana predmeta, prizora i slika koje prolaze. Shvaćate i pamtite ono što već znate, da svi *događaji*, *prizori* i *stvari* dolaze i prolaze, i doista je tako.

U toj nižoj materijalnoj stvarnosti ništa ne ostaje isto. Sve se mijenja. Ali u stvarnosti vaše svijesti, a to ste vi, svjesni ste da ste VI jedina konstanta. 'Pravo' vi nikad se ne mijenja. Shvaćate i pam-

tite da 'u toj stvarnosti' ne možete ništa i nikoga posjedovati. Ruka vašeg tijela može zgrabiti stolac, ali VI ne možete. Vi niste ruka baš kao što niste ni čekić u vašoj ruci.

Kad vjerujete da je ta materijalna stvarnost jedina stvarnost, ljubav u životu tražite u svijetu izvan sebe. Mir u životu, sreću u životu tražite u svijetu. A kao što sad znate, kad i nađete nešto što nalikuje na mir ili što nalikuje na sreću, to u ovom materijalnom svijetu ne traje. Blijedi u ništa zato što nije bilo stvarno, bio je to prolazan prizor, privremena stimulacija, trenutačan osjećaj, kratak podražaj. I kao što sad znate, barem teoretski, uđete li u svoju svijest, u svoj 'unutarnji prostor', ne hvatajući se ni za što, ne vežući se ni za kakvu zamisao, sliku ili sjećanje, pronaći ćete trajan izvor mira te čistu i prirodnu namjeru da dajete od sebe i da se povezujete s drugima, a to je ljubav.

Nepokolebljivo zadovoljstvo uvijek je tu kad ste sasvim prisutni u sebi. Biti prisutan znači biti lišen gnjeva (zbog prošlosti) i lišen straha (od budućnosti). Kad ste sasvim prisutni, percipirate i osjećate stvarnost 'prisutnosti zadovoljstva'. Ona će vas osloboditi potrebe za fizičkim stimulacijama pa će tako nestati i poriv za posjedovanjem, a s njime će oslabjeti i navika vezanja. Vaše emocionalne navike stvaranja tuge, gnjeva i straha počet će blijedjeti.

Čim uvidite i sasvim shvatite da ništa ne možete posjedovati, također spoznjete da ništa ne možete ni izgubiti. Gubitak je nemoguć. Tuga je nemoguća. Razbili ste krug. Slobodni ste. A sretni možete biti tek kad ste slobodni. Time se u konačnici redefinira sloboda koja nije samo sposobnost da odletite kamo god želite, da kupite ili jedete što god želite ili da kažete što god želite gdje god to želite i kad god to želite. Istinska je sloboda unutarnje stanje u kojem ne postoje nikakva vezanost, žudnja ili ovisnost. Tuga, gnjev i strah nestali su. S tom slobodom dolazi unutarnje stanje zadovoljstva i osjećaj odgovornosti da se i drugima pomogne da se oslobode.

Simpatija i empatija

Iako simpatija nije empatija, upravo se njih najčešće pogrešno poistovjećuje u areni emocionalne inteligencije. Simpatija je sažaljenje prema nekome. U sebi stvaramo tugu kao odgovor na nečiju nesreću. To je tek jedna od igrica ega. Jastvo se 'poistovjećuje' sa situacijom i emocijama druge osobe i tako samo stvara emocionalnu bol. Empatija, s druge strane, podrazumijeva osjetljivost prema osjećajima druge osobe (prema emocijama koje ona stvara i osjeća), a da pritom sami ne stvaramo te emocije. Mnogi su od nas naučili vjerovati da moramo biti u jednakom emocionalnom stanju kao i druga osoba kako bismo je mogli razumjeti i pomoći joj u emocionalnom kovitlacu. No to je glupost, mit koji velikim dijelom podržava zabavna industrija. To je kao da kažete da morate biti pijani kako biste nekomu pomogli da se otrijezni. Jeste li ikad vidjeli dvojicu pijanaca dok si međusobno pomažu? Tek kad u vašem jastvu nema nikakvih emocija, tek tad možete biti otvoreni, jasni i dovoljno osjetljivi da biste 'osjetili' emocije koje osoba stvara i osjeća. Tek tada možete biti puni razumijevanja i suosjećanja. Tek se tada možete istinski skrbiti za drugu osobu. A suosjećanje i skrb su ljubav na djelu. Ne možete prema nekomu osjećati empatiju ako ste i sami emocionalno uznemireni.

Kako da ljubav postane stvarna

Sad znate razliku između emocija i osjećaja! Znate da izvor ljubavi ne možete naći izvan sebe. Znate da što god da činite, dajete ili primate s ljubavlju, tu ćete ljubav osjetiti tek 'na izlasku'. Ali kako da 'volite'? Kako da ljubav učinite stvarnom pa da onda i osjetite 'stvarnu' ljubav? To nas dovodi do vaših vrijednosti.

Tijekom jednostavne vježbe na tečajevima emocionalne i duhovne inteligencije tražim od polaznika da naprave popis onoga što najviše cijene u životu. Izdvojite trenutak i napišite i sami svoj popis. *Cijeniti* nešto znači da vam je do toga *najviše stalo* u životu.

Većina polaznika u skupinama sastavi otprilike sljedeći popis:

Vaše vrijednosti (ono do čega vam je najviše stalo)

Dom	Obitelj	Zdravlje	Povjerenje
Poštenje	Mir	Sloboda	Radost
Poštovanje	Iskrenost	Sreća	Pas
Ljubav	Zadovoljstvo	Prijatelji	Suosjećanje

Ako ste na zasebnom papiru napravili svoj popis, dodajte bilo koju od navedenih vrijednosti koje vam nedostaju. A onda malo razmislite i odlučite se koja vam je vrijednost 'najvažnija'. Do čega vam je najviše stalo? Većina se ljudi obično odlučuje za jedno od sljedećih troje – za obitelj, prijatelje ili zdravlje.

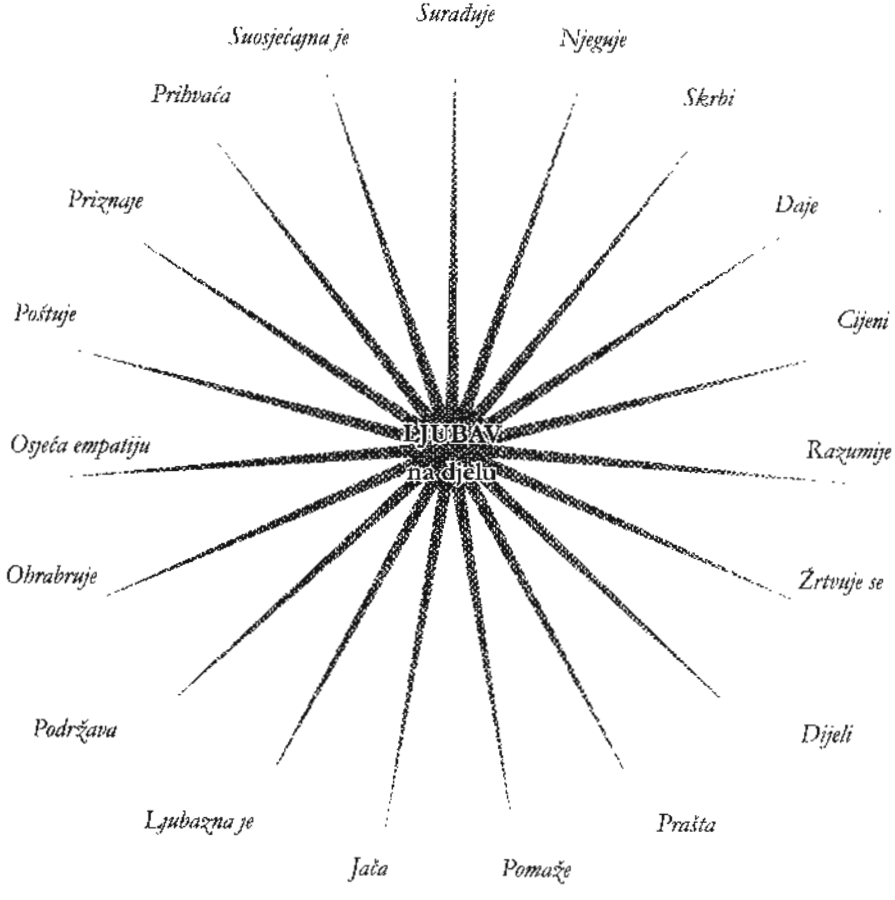
Međutim, gdje god bili, za sve nas odgovor je uvijek isti. Zašto idete na posao? Da biste energiju razmjenjivali za novac? Što će vam novac? Da kupite hranu, pribavite krov nad glavom i utočite benzin u automobil. Ali zašto želite veću kuću ili bolji godišnji ili ljepši automobil? Zato što 'vjerujete' da ćete, kada dobijete sve te stvari, biti SRETNI.

Svako ljudsko djelovanje motivirano je potragom za srećom, čak i kad čovjek zna da ta sreća može biti samo privremena. Zapravo, svako ljudsko biće motiviraju samo tri stvari tijekom čitavog života. U svakom trenutku vaša potraga za njima (koje, jasno, nisu stvari) motivira vaše djelovanje. Tražite **ljubav** u odnosima, **mir** u srcu i **sreću** u životu. Zašto želite krasnu **obitelj** i dobre **prijatelje**? Zato što će onda biti mnogo **ljubavi** i bit ćete **sretni**. Zašto želite dobro **zdravlje**? Zato što će onda u vama biti **mir** pa ćete biti **sretni**. Zašto se okorjeli kriminalac želi riješiti svojeg najgoreg neprijatelja? Zato što vjeruje da će onda biti sretan. Očito je da se ne radi o pravoj vrsti sreće! No ona je i dalje motiv.

Neovisno o tome što radite, kamo idete, što želite, uvijek, na ovaj ili onaj način, tražite ljubav, mir i sreću. Sljedeće pitanje: što je zajedničko tim trima 'bitnim vrijednostima'? Zajedničke su im četiri stvari. Unutarnje su, nevidljive, nedodirljive i nečujne. Drugim riječima, 'netjelesne' su. Ne možete ih rezati, jesti, zapaliti, utopiti, dodirnuti ni vidjeti. Gdje su onda? U vama, u 'ja' koje kaže 'ja jesam'. U svakomu su od nas. Možete to i dokazati. Barem jedanput na godinu kupujete dar prijatelju ili roditelju. Dok mu dajete taj dar, kažete: „Dajem ti ovo s LJUBAVLJU." Gdje je bila ta ljubav? U robnoj kući? U daru? Ne! Dolazi iz VAS. Znači da je oduvijek ondje. Znači da ne može ne biti ondje. Zašto onda čitav život tražite izvan sebe nešto što je već u vama? To je paradoks modernog doba.

Ono što tražimo već je u nama. Ali možda mislite: „Čekaj malo. Razmislimo malo o svemu. Ako su ljubav, mir i sreća već u meni, zašto ih onda neprestano ne osjećam?" Možda zato što su vas naučili 'vjerovati' da morate nešto nabaviti, biti netko ili naći nekoga

da biste ih osjetili. No osjetit ćete ih samo onda kad nešto date. Jer, kad dajete dar s ljubavlju, tko prvi osjeti tu ljubav na izlasku? Vi! Nemojte me pogrešno shvatiti. Ne kažem da sutra trebate otići na posao i svima početi govoriti da ih volite. Mislim, ako želite, možete, ali ne bih vam preporučio (ako to ipak učinite, javite mi kako je prošlo!). No kako energija ljubavi izgleda na djelu? Koja ponašanja ljubav motivira, oblikuje i potiče? Napravite popis na listu papira. Vjerojatno ćete dobiti nešto poput ovog:



Razmislite na trenutak o svojem radnome mjestu. Kad uklonite svu politiku i procedure, pravila i regulativu, proizvode i usluge, što vam ostaje? Ljudi. Odnosi. Zapravo, ne odlazite na posao nego u zajednicu odnosa. Ulazite u interakciju s mnoštvom ljudi. I tako, došavši na posao, osjećate da je Henry potišten. Znate i zašto, jučer vam je rekao da je izgubio člana obitelji. Osjećate ***empatiju*** prema njemu i pružate mu ***podršku*** u njegovoj tuzi. Oblikujete energiju svojeg jastva u empatiju, sjedate i slušate Henryja i pružate mu podršku dok se ne izvuče iz svoje potištenosti. S druge strane, Hillary se baš posvađala sa šefom i osjeća se odbačenom. Što će biti vaš odgovor Hillary? ***Ohrabrit*** ćete je i ***ojačati*** kako bi obnovila svoje samopoštovanje. Madge je pak zbunjena. Ne može dobiti jasnu sliku o zamislima na kojima radi. Sjedate s Madge, izdvajate vrijeme za nju, ***surađujete*** s njom i ***pomažete*** joj da ***stvori*** zamisli i ***dobije jasniju sliku*** o njima.

Kad idete na posao i susrećete se s ljudima s kojima radite, osjećate što osjećaju (obično njihovo emocionalno stanje) i znate što 'trebaju'. I onda energijom (ljubavlju) koju već imate u sebi, energijom koja ste vi, zadovoljavate tu njihovu potrebu. I dok to činite, tko prvi osjeća ljubav na njezinu izlasku? Vi. Oni će vam možda zahvaliti. Ne želite to i ne treba vam to, no ako zahvale, prihvatit ćete zahvalnost i u tom ćete trenutku potvrditi svoju vrijednost. Ako zahvala izostane, u redu, jonako više nemate potrebu za nečim što već imate.

Uzmite sad čist list papira, povucite dvije crte od vrha do dna tako da dobijete tri stupca. U prvi stupac napišite imena petero ljudi s kojima radite svaki dan. Svejedno kojih ljudi. U drugom stupcu navedite vrijednost za koju mislite da je osobi potrebna. U trećem stupcu vizualizirajte i opišite ponašanje kojim bi se ta vrijednost prenijela osobi.

U biti je vrijednost ljubav (pogledajte dijagram na prethodnoj stranici), a to ste VI, i oko nje vidite sekundarne vrijednosti koje proizlaze iz ljubavi. To su neka od mnogih lica i oblika koje ste u

stanju dati onom što jeste. Treći stupac vaše je ponašanje, kako izražavate ili iznosite tu vrijednosti, kako je utjelovljujete. Što biste učinili, kako biste 'iznosili' određenu vrijednost da vas netko promatra? Na primjer:

David
se muči da završi izvještaj do roka koji istječe u petak.
Vrijednost je dakle **podrška.**
A **ponašanje** je: Sutra ću za vrijeme pauze za ručak izdvojiti 45 minuta kako bih napravio 'tešku statistiku' za Davida.

Mary
je depresivna.
Vrijednost je dakle **empatija.**
A **ponašanje** je: Sutra ću u 9 ujutro odvesti Mary na kavu i saslušati njezinu priču kako bih razumio zašto je depresivna. Možda joj to pomogne da se izvuče iz trenutačnog emocionalnog stanja.

U ovom trenutku možete reći: „Zašto bih ja trebao biti taj koji uvijek daje, daje, daje? Ne moraju li mi dati nešto zauzvrat? Sigurno će me samo iskoristiti zato što sam uvijek ja taj koji daje. Usto, već sam umoran od toga."

Djelujete iz onog istinskog u vama, iz energije svojeg srca. Koristite se energijom svojeg srca, koja je ljubav, i dok se njome koristite, dok je dajete, ma u kojem obliku, vi ste prvi koji je osjeća i koji se njome jača. Sve to ne može uspjeti: a) ako je dajete s ogorčenjem ili b) ako želite nešto zauzvrat. Želja za nečim zauzvrat uništava vam snagu. U stvari, ne dajete nego uzimate zato što nešto očekujete. I otuda taj osjećaj umora. Čim želite nešto zauzvrat za sebe, energija vam zapne i prestane teći. Zato ste umorni, a ne zbog činjenice da ste vi taj koji uvijek daje, a drugi uvijek samo uzimaju. Kad vam očekivanja nisu zadovoljena, u vama se javljaju osuđujuće misli i ogorčenost, i one su te koje vas umaraju i iscrpljuju. Onda krivite 'druge' i dodatno pogoršavate situaciju osjećajući ogorčenost.

Zaboravili ste da samo ego očekuje. Ljubav nema nikakvih očekivanja. Samo ego okrivljuje i predbacuje. Ljubav uvijek prihvaća druge onakvima kakvi jesu, čak i kad odbijaju našu skrb. U redu je, njihov izbor. Ali današnje odbijanje ljubavi kao skrbi, kao empatije, kao pomoći, sutra će se vjerojatno pretvoriti u prihvaćanje. I zato se kaže da 'beskrajno strpljenje daje trenutačne rezultate!'

Kad ste lišeni želje za nečim zauzvrat, kad niste zaokupljeni svojim očekivanjima od drugih, ako i pokušaju iskoristiti vašu velikodušnost, osjetit ćete to, ali im nećete zamjeriti. Samo morate biti malo nepopustljivi i osjetiti kad je dosta, tako da im ne dopustite da počnu ovisiti o vama. Ovakva vrsta osjetljivosti dolazi s iskustvom, baš kao i vaša sloboda od ovisnosti o njihovoj ovisnosti!

Sad ste naučili. Imate jasan izbor. Možete živjeti prema naučenim ***vjerovanjima*** ili prema unutarnjim ***vrijednostima***. Možete dopustiti da vam misli, stajališta i vjerovanja oblikuje asimilirani sustav vjerovanja ili možete pristupiti onom što najviše cijenite, a već se nalazi u srcu vašeg srca, i dopustiti mu da oblikuje kako ćete odgovoriti na druge ljude i na život općenito. To je jasan izbor koji se ne čini kao izbor kad je na djelu ego. I koji postaje nepotreban izbor kad vam se u život nakon dugog iščekivanja opet vrate vrijednosti.

IZNAD UVJERENJA

Zvuči jednostavno, ali vezanost za ta uvjerenja duboka je. Ego vam se 'ukopao' u podsvijest. Vezanost za mnoga od tih uvjerenja nalazi se izvan vaše svakodnevne i trenutačne svijesti. Ego će se snažno opirati vašim pokušajima da 'nadiđete uvjerenja' i pristupite vrijednostima. Jedan od znakova tog otpora je misao: „Ali ne mogu prema svima biti nesebičan i pun ljubavi, to je suludo!"

Da biste osvijestili uvjerenja kojima se koristite za vlastito podrivanje, potreban je unutarnji rad 'pozornosti' i 'svjesnosti'. I dok ih osvještavate, također ćete početi uviđati na koji način njima blokirate vrijednosti, što će vam pomoći da vidite kako drugi svojim

uvjerenjima podrivaju vrijednosti. Ako ste, primjerice, naučili ***vjerovati*** da je dobro i nužno natjecati se, to će uvjerenje potkopati vašu vrijednost i sposobnost da nudite suradnju. Znači da još niste shvatili da natjecanje rađa strah, dok je suradnja izraz ljubavi. Iza natjecanja stoji ego i zato je ono protivno prirodi istinskog jastva. Ako ***vjerujete*** da je gnjev prihvatljiv i katkad koristan, primijetit ćete da potkopava vašu vrijednost i sposobnost da drugima pružate empatiju – ne možete im pružiti empatiju ako ste gnjevni zbog njihovih pogrešaka.

Ako ***vjerujete*** da je život u stvari opstanak najjačih, onda će vam to ***uvjerenje*** potkopati 'vrijednost davanja' i sposobnost služenja drugima. Kada zagusti, svojim ćete potrebama dati prednost nad tuđima. Tek kad počnete uviđati kako vam uvjerenja potiskuju vrijednosti, tek ih tada možete svjesno ispraviti, otpustiti, eliminirati ili promijeniti. Ili se možete uputiti direktno u srce svojeg jastva, gdje ćete uvijek naći snagu energije koju nazivamo ljubavlju, i možete početi pročišćavati put kroz džunglu svojih uvjerenja prema svijetu svojeg ponašanja. I kako će se ljubav probijati kao skrb, suosjećanje i suradnja, stotine naučenih uvjerenja poput 'ja prvi', 'oni su u krivu' i 'u životu se ili pobjeđuje ili gubi', jednostavno će početi atrofirati.

I ovdje je potreban neki oblik meditacije ili autorefleksije. Tek ćete tada početi uviđati istinu o uvjerenjima. Uvjerenja su laži. Stvaramo ih i vežemo se za njih kad izgubimo svjesnost o onome što je istina. Kad uvidite da su uvjerenja zapravo zablude, ona će se povući i otkriti unutarnji osjećaj za ono što je istina. Ionako već znate što je istina. Samo vam smeta prihvaćeni sustav vjerovanja.

Iz tog razloga ni 'vjera u sebe' ne pomaže dugoročno. Da, kao da vam daje 'snagu samouvjerenja'. Kao da vam ubrizgava 'snagu postignuća'. No, dugoročno gledajući, ona vas iscrpljuje, i sumnja koja neminovno postoji ispod vezanosti za vjeru u sebe dobit će priliku izroniti na površinu (ako to ne učini, vjerojatno će vas razdirati iznutra). Mnogo je bolje spoznati snagu istine i dopustiti joj da bude temelj vašeg života. Kad ZNATE što ste, dakle izvor

mira, izvor ljubavi i izvor čiste radosti, ne morate u to vjerovati. Ne morate tražiti ta stanja ni postizati ih. Ne morate si nametati sustav vjerovanja o sebi. Ne morate se vezati za sliku o sebi utemeljenu na uvjerenju, što je tek još jedan oblik ega. Kad 'znate' istinu o sebi, i živite tu istinu, vjera u sebe nije vam više potrebna. Više ne morate trošiti vrijeme i energiju da biste potvrdili i održali uvjerenja o sebi. 'Snaga uvjerenja' slaba je u usporedbi sa snagom istine.

Međutim upijamo mnoga uvjerenja i čvrsto ih se držimo. I ne shvaćamo koliko nam snage u životu oduzimaju. Što znači da ih ne preispitujemo dovoljno često. Prođimo nekoliko primjera. U srži naše kulture nalaze se možda tri najčešća uvjerenja. Prisutna su u gotovo svim društvima. Ali nisu točna.

Uvriježeno uvjerenje 1 – Istinska se sreća može kupiti

Za većinu ljudi to nije istina. Sreća proizašla iz bilo kakve kupnje brzo blijedi, ostavljajući za sobom žudnju za daljnjom kupnjom. A žudnja nije sreća nego nezadovoljstvo. Međutim, čak i kad to znamo, i dalje se ponašamo kao da moramo sreću kupiti. To je uvjerenje tako jako i duboko ukorijenjeno da ne vidimo kako su žudnja i želja da nešto kupimo, zapravo, simptomi nesretnosti.

Uvriježeno uvjerenje 2 – Uspjeh je postignuće

Iako je za mnoge ljude ovo uvjerenje i dalje istina, sve je veći broj onih kojima je očito da se radi o zabludi. Zbog tog smo uvjerenja uhvaćeni u proces stalne borbe i nastojanja, uvijek gledajući za nekim postignućem u budućnosti, i zato uvijek nezadovoljni u sadašnjosti. Uspjeh nije borba ili nezadovoljstvo. On je prije sposobnost da se bude zadovoljan sobom u trenutku, u svakom trenutku, a opet da se čini prava stvar na pravi način s iskrenom namjerom.

Uvriježeno uvjerenje 3 – Zbog drugih se osjećate tako kako se osjećate

Da, evo ga opet. No radi se o zabludi i sve dok ne shvatite da je zabluda, doživljavat ćete sebe kao vječnu žrtvu i nikad nećete

spoznati istinu da ste vi ti koji određujete što ćete osjećati te da možete birati svoje osjećaje u svakoj situaciji i u svakom trenutku. To je istina koja jača. Ali ne morate mi vjerovati na riječ, uvjerite se sami.

Ta je uvjerenja prilično lako prepoznati kao pogrešna, no vezanost za njih i poistovjećivanje s njima tako su duboki da će se ego opirati kad ih pokušate otpustiti i živjeti drugačije, istinskije. Štoviše, kad to pokušate, možete imati osjećaj kao da pomalo umirete. I ego će pronaći pametne načine da se održi, da ostane živ. Izbacivat će misli poput: „Pa, nisam baš siguran, možda je malo natjecanja ipak prihvatljivo... možda sigurnost sasvim ovisi o novcu... pa ljudski je ljutiti se!"

Kao što smo već vidjeli, najuvreženije uvjerenje prema kojem se svi definiramo uvjerenje je da smo tijelo koje nastanjujemo. Otpuštanje samo ovog uvjerenja može u nama stvoriti dojam kao da živi umiremo. Uvjerenje da smo tijelo koje nastanjujemo stvara uvjerenje da je smrt neminovna. Njega se najviše držimo i oko njega stvaramo najviše straha. No umiremo li doista? Dolazimo li do kraja? Većina bi vjerojatno odgovorila: „Da, naravno." Jedan mali dio rekao bi da samo tijelo umire, a da jastvo, kao duša ili duh, živi dalje. Neki bi rekli da se ne može znati. A ima i onih koji bi rekli da znaju da neće umrijeti zato što su djelomice doživjeli svoju besmrtnost, beskonačnost, vječnost. Ako niste imali takvih iskustava, najiskreniji je odgovor: „Ne znam." Nitko ne može dokazati da nije istina, no jednako tako nitko ne može opovrgnuti postojanje jastva nakon kraja tijela.

No ono što znate iz vlastitog iskustva jest da sve dolazi i prolazi. Ništa ne ostaje. I znate da ako se čvrsto držite nečeg što je došlo i ako to ne možete pustiti, život je prilično bijedan. Možda je bijeda prejaka riječ. Možda počne kao nelagoda. Zatim nesigurnost. Pa stres. Zato je vezanje uzrok sve patnje. A kad se za nešto vežete i kad patite, niste svoje istinsko ja, što znači da ne živite istinskim životom. Kad se za nešto vežete, kao da se polako time gušite. Stres

izazvan grčevitim držanjem i strah od gubitka postupno rastu. Kao da se živi ubijate i kao da propuštate život. I zato je 'živo umiranje', kad svjesno otpuštate sve čega ste se grčevito držali, zapravo način istinskog življenja! I tek kad otpustite sve za što ste se vezali i s čime ste se poistovjećivali, tek onda možete 'biti' svoji.

Tek se tada može otkriti vaše pravo jastvo, tek se tada može otkriti prava ljubav, zato što je nestao sav strah. Nestale su sve vezanosti kojima ste okruživali i potiskivali svjetlo svojeg srca. Tek ste tada doista slobodni. Tek tada možete bezuvjetno davati. I tek tada možete biti istinski sretni. Sve zvuči vrlo jednostavno, no pretočiti to u stvarnost svakodnevnog života nešto je sasvim drugo. I zato je potrebno svaki dan posvetiti određeno vrijeme kontemplaciji i meditaciji.

ALI KOLIKO ĆE TREBATI VREMENA ZA TO?

Kao što ste možda primijetili, pomak od ega (pogrešnog poistovjećivanja) prema svijesti o istinskom jastvu, pomak od vezanosti prema nevezanosti, od 'emocionalnih' reakcija prema 'osjećajnim' odgovorima, od uvjerenja prema vrijednosti, sve su to sastavni dijelovi nečeg što sam nazvao 'duhovnim putovanjem'.

Ta zamisao o 'putovanju' tek je način opisivanja procesa spoznavanja, buđenja. U stvarnosti se ne radi ni o kakvom putovanju! Ionako se već nalazite na odredištu. Ne možete biti nigdje drugdje nego 'kod kuće' u svojem srcu. A vaše srce ste vi. Zapravo niste nikamo ni otišli. Samo se tako činilo. A ono što se 'čini' nije stvarno, tek nešto što prolazi. Sve što ste vidjeli, sve što ste osjetili i sve što ste mislili da znate na ovom prividnom putovanju, prolazi.

Tako da je ona stara izreka o tome kako sve prolazi istinita! U usporedbi s vašom trajnom stvarnošću, sve je drugo privremeno i stoga nestvarno ili, ako vam je tako draže, manje 'stvarno'. No problem je što stalno ponavljate jednu te istu pogrešku: pokušavate nestvarno učiniti stvarnim. Pokušavate manje stvarno učiniti jed-

nako stvarnim kao i vi. Pokušavate prekinuti tijek i zaustaviti nešto što mora proći! Dok to činite, gubite se 'u' nestvarnom. Istina, automobil postoji, parkiran je vani na cesti i vi ga vozite. Međutim, automobil će, baš kao i sve drugo, proći. Stvaran je, ali manje od vas. Ali kad se vežete za njega i kad se poistovjećujete s njime, gubite se u blijedoj stvarnosti, u mentalnoj stvarnosti, zato što je automobil samo slika u vašem umu. I zbog toga ćete patiti. Ako vam je patnja prihvatljiva, u redu, vaš izbor. No obratite pozornost na to da ćete početi vjerovati kako ćete patnju ublažiti kupnjom veće, sjajnije, novije verzije automobila! I tako se nastavlja silazna putanja iz stvarnosti onog što 'doista jeste' u nešto što doista niste.

U POČETKU

Često se javi pitanje kako je uopće došlo do te putanje. Kako se duh, jastvo uopće počelo gubiti u materijalnom svijetu? Budući da ne namjeravam o tome pisati knjigu, evo kako se to dogodilo, u jednom odlomku! Pokušajte se sami sjetiti procesa i prepoznati ga. Pokušajte ga intuitivno shvatiti.

Počelo je kao nedužna igra kad vaša nedužnost nije znala ni za što drugo nego za čistu igru. Budući da ste bili dijete, niste znali ništa o životu, tako da ste se samo veselo igrali. I kako smo se vi i ja igrali zajedno, stvorili smo... 'igru'. I kako smo zajedno odrastali, počeli smo našoj tvorevini davati status 'stvarnosti' i ona je postupno postala stvarnija i od nas samih kao tvoraca. Sve dok jednog dana nismo sebi dopustili da nas 'igra' preuzme. Izgubili smo se 'u' njoj i nedužnost je nestala. Zaigranost je zamijenila ozbiljnost. I dok smo se vezali za zajednički stvorenu igru i poistovjećivali se s njom i sa stvarima u njoj (uključujući sjećanja na jučerašnju zaigranost koja je bila tako dobra i mnogo bolja od današnje), rodio se ego i stvorili smo strah koji je, zapravo, nakaznost.

U svakom trenutku sve to možete srušiti i uvjeriti se da je sve oko vas samo 'igra'. Igra svjetla i energije, koja nikad ne miruje,

nikad nije stvarna, barem ne stvarna kao vi, koji uvijek vidite, gledate, promatrate... igru. I onog trenutka kad spoznate, onog trenutka kad shvatite da ste vi taj koji promatra, koji se ne mijenja, koji ne poznaje prolaznost vremena, ne poznaje tugu gubitka, ne poznaje strah od patnje ili patnju koja je strah, došli ste do cilja.

Putovanje je to od jedne sekunde i nula kilometara. Riječi vas ne mogu odvesti tamo gdje već jeste. No kad bi mogle, možda bi zvučale ovako:

Tiho sjedite.
Samo gledajte.
Sve promatrajte.
Budite mirni.
Ostanite tihi.
Gledajte tko gleda.
Vi ste onaj koji ne može biti promatran.
Ne može biti viđen
A ipak gledate.
Onaj ste koji gleda.
Nevidljivi svojem jastvu.
Zapamtite... 'Svjedočim' svemu osim sebi.
Znam da je jedino 'ja' stvarno.
Sve ostalo raste i pada, penje se i spušta, pojavljuje se i blijedi.
Sve dok i 'ja' ne postane nestvarno.
Zamisao koja također blijedi.
I sve je
I vi ste
Ovdje.

Mislim da mogu čuti kako razmišljate: „Ali što je s računom za struju? Što je s vrijednostima dionica tvrtke? Što je s večerom za djecu? Što je sa situacijom u svijetu? Što je s ratom u...?"

Sve je to igra! Igra svjetla i zvuka, pokreta i promjene, plime i oseke, uspona i pada. Zastanete li na trenutak i promatrate, vidjet ćete da iz svakog prizora igre, na lokalnoj ili globalnoj razini, u zemlji ili u svijetu, izlaze emocije koje ga oblikuju. Time se stvara dramatičnost. Sada znate da sve emocije proizlaze iz ega, a ego je jastvo koje se poistovjećuje s nečim što nije pa je stoga nestvarno, zabluda. Dakle ono što gledate 'tamo vani' prizor je koji se odvija pred vama, ali koji se temelji na nestvarnosti, zabluda je. Čini se stvarnim, ali načinjen je uglavnom od nestvarnosti, tj. ega i tuđih emocija. Ali sve je u redu, zato što se upravo to trebalo dogoditi, i čim uvidite o čemu se radi, čim shvatite da je to samo igra, na cilju ste. U svojoj stvarnosti. Samo stvar je u tome što neprestano želite van, uključiti se u igru, popraviti prizor, kazniti likove, ostaviti trag, biti prepoznati, osjećati se željenima, dobiti odobrenje... iz 'igre'. I tako opet ego stupa na scenu.

Nije da samo gledate, ne radite ništa, pasivno sjedite. Jedno od umijeća življenja sastoji se u strpljivom čekanju poziva da se sudjeluje. Strpljenje je ljubav na djelu. Uvijek ćete dobiti pozivnicu za sudjelovanje u životu. I onda 'igri' pridonosite u skladu s pozivnicom. I ako ste oslobođeni ega, ako ste mirni, ako ste otvoreni i distancirani, neće biti nikakvih emocija, samo svjetlo vaše ljubavi koje se iz vas pretače u bilo koji 'prizor' u kojem sudjelujete. To znači biti koautor, a o 'kvaliteti' vašeg doprinosa ovisit će učestalost sljedećih poziva. Strpljenje ljubavi je beskrajno. Strpljenje straha je mikroskopski malo!

I zato je korisno čuvati u svijesti suptilno pitanje: „Dolazi li moj doprinos od ega ili od istinskog jastva, stvarnog mene, istinskog mene? Dolazi li od ljubavi ili straha?" Kada vaše misli i ponašanje proizlaze iz ega, samo podržavate zabludu da je 'igra', da je život ozbiljna stvar i stoga u 'igru', odnosno život, unosite još više

straha, gnjeva i tuge. Kada vaše misli i ponašanje proizlaze iz istinskog jastva, u igru unosite ljubav, svjetlo i snagu. To onda i drugima pomaže da uvide zablude vezane uz igru. Pomaže im da se oslobode uvjerenja koja podržavaju njihovu naviku 'vezanja' pa stoga i naviku nesretnosti i stresa.

Sreća je moguća jedino tada.

TREĆI DIO

Sretna priča

Priča o budućoj prošlosti.
Ali ne zaboravite, riječ je samo o priči!

Jednom, u ne tako dalekoj budućnosti...

Jednog se jutra budite i, kao gotovo svakog jutra, malodušno se izvlačite iz kreveta i odlazite u kupaonicu. Dovoljan je jedan pogled u zrcalo da vas šokira i sasvim probudi! Katkad je najugodniji dio dana onih deset minuta pod tušem dok se mentalno prisiljavate prihvatiti misao 'idemo ispočetka, još jedan dan, još jedan dolar'.

Nakon što ste svoje tijelo obavili nečim 'doličnim', sljedeće je odredište kuhinja. Opet vas hvata osjećaj da ste zapeli u vlastitoj verziji „Beskrajnog dana" („Beskrajni dan", u originalu *Groundhog Day*, film je Harolda Ramisa o meteorologu Philu Connorsu, a glumi ga Bill Murray, koji neprestano proživljava isti dan. *Op. prev.*). Kao i većinu ostalih dana, krećete se kuhinjom poput profesionalnog plesača. Uz korake *shufflea* (*Shuffle* je vrsta plesa. *Op. prev.*) u trenu ste uz čajnik, a zatim šimijem (Šimi, u originalu *shimmy*, vrsta je plesa. *Op. prev.*) doplešete do tostera, kvikstepom do sudopera, piruetom do hladnjaka pa fokstrotom natrag do tostera i na kraju kliznete prema stolu. Vrijeme je za odmor. I dok buljite u zid, ruka vam prinosi tost prema ustima kako bi potvrdila da 'program' i dalje radi.

A onda vas spoznaja opali kao tona *müslija*. Nasamareni ste. Nasjeli ste na podvalu, na najbolji kozmički vic svih vremena. Uvalili su vam mačka u vreći. U jednoj ste tisućinki shvatili da ni jedno od obećanja koje ste ikad dobili nije ispunjeno. Zašto? Zato što je svako bilo usmjereno prema jednom te istom ishodu, prema vašoj

sreći. A nitko nema pravo nekomu obećati sreću. To je nemoguće. Takvo se obećanje ne može ispuniti. Iznenada ste shvatili. I te kako shvatili! Ni jedno se od tih obećanja ne može ispuniti. Ali vi ste vjerovali. Kako ste samo vjerovali. SAD znate zašto vam je život sve više izrovan trenucima jada. SAD znate zašto živite s tihim očajem koji ste naučili savršeno prikrivati. SAD znate zašto je sreća tako prokleto neuhvatljiva.

I dok se osvrćete po kuhinji, čini vam se da vam svaka stvar, svaki predmet vrišti PROBUDI SE. Ne iz nemirnog bunila neprospavane noći nego iz sna u koji vam se život pretvorio. Svaki predmet iznenada poprima sasvim novo simbolično značenje. Pećnica, ta multifunkcionalna naprava koja je središte svake kuhinje, predstavlja obećanje koje su vam dali: kada dobijete dobar posao, steknete dobar položaj u životu, kada budete dobro izvršavali svoje zadatke, primili mnoga priznanja, kad vam se 'zahukta' karijera, onda ćete biti sretni. Obećali su vam, budete li marljivo učili i dobili 'to mjesto', da ćete uspjeti i biti sretni. Tek kad sasvim ispečete karijeru u pećnici svojeg života, možete se zadovoljno odmarati na lovorikama. No, umjesto da vas usreći, vaš posao je, baš kao i pećnica, samo mjesto visokog tlaka i visoke temperature. Klaustrofobični kontejner s prozorčićem kroz koji možete gledati kad vam je dosadno. Bilo je to lažno obećanje zato što sad znate da posao nikad ne može pružiti stvarnu i trajnu sreću. Pa to je rad, zaboga! A kad je rad nekog usrećio?

Čajnik je najbolji koji se može naći na tržištu. Prestižan čajnik – čak je i ime marke *Prestige*. Obećali su vam, kad vas ostali uoče po dostignućima, kad budu veličali vaš ugled, steći ćete 'prestiž', priznanje za kojim, prema njihovim riječima, svi žude, i to će vas usrećiti. Međutim sad znate da nije tako. Samo vas je ispunilo nesigurnošću zato što vam samopoštovanje ovisi o drugima. Samo se brinete zbog toga što drugi misle o vama. A to nije sreća, to je... zabrinutost.

Ispred vas, na stolu za kojim ste sjedili proteklih deset godina, stoji toster, najbrže malo elementarno kuhalo. Sad vas samo podsjeća na to da su rekli da ćete, budete li radili više i brže, i samo onda, zaslužiti da budete sretni. I zato ste radili više, s predanošću koja je katkad graničila s opsjednutošću, i kako ste se osjećali? Kao komad prepečenog tosta. Sagorjelo.

I danas, baš kao i svaki drugi dan, na radnoj su površini, uz toster, razbacane razne stvari. Beskorisni predmeti kojima uopće nije mjesto u kuhinji. No obećali su da, kad u životu budete imali one prave stvari, blistav automobil, platinastu kreditnu karticu, najbolji kauč, zastore, krevet, sag, cipele, sve one 'kvalitetne' stvari, onda ćete biti sretni. Ali niste. Zapravo, što više stvari stiže, to je više prostora nakrcano predmetima koji gotovo da nemaju nikakvu funkciju i koji ne znače ništa. Već i sam pogled na sve te stvari iscrpljuje. A rekli su da bi 'stvari' trebale biti mjerilo vašeg uspjeha.

Čak i podlošci za tanjure rastrti po stolu imaju sliku savršene vile u romantičnom scocu, s konjima koji prolaze ispred dvorišnih vrata. Šalju vam poruku da biste i vi mogli živjeti i naći zadovoljstvo u posljednjem mirnom kutku na svijetu. Obećali su vam, pretočite li takvu sliku u stvarnost, što ste već prije mnogo godina i učinili, da ćete biti sretni. Ali niste, samo vam je dosadno. Sva romantičnost te savršene lokacije nestala je već treći tjedan, kad je korov prerastao cvijeće.

I tek što ste osjetili olakšanje nakon tih intelektualnih uvida, nasred kuhinjskog stola ugledali ste uvijek prisutan središnji ukras, savršen par presvučen zlatom – bočice za sol i papar. Još jedno veliko lažno obećanje. Obećali su, kad nađete pravu osobu, srodnu dušu, ljubav na prvi pogled i kad s njome osnujete obitelj, zakoračit ćete na prag najveće sreće. Ali jasno da nije tako. To je mnogo rada, uspona i padova, ovisno je o vašem i o raspoloženju druge strane. Katkad je napeto, katkad je predivno. Katkad je dosadno, a katkad doista bolno. Sad je očito da brak s tim savršenim partnerom nije

imao automatski uprogramiranu sreću. Ali vjerovali ste. Sad više ne. I to je u redu.

Krajičkom oka vidite svoj luksuzni sokovnik na polici koji kao da vam kaže: „Ne zaboravi mene." Prisjećate se dana kad ste ga kupili kako biste smršavjeli, otopili kilograme, doveli se u red i opet izgledali dobro. Obećali su vam, budete li elegantni i graciozni, vitki i okretni, lijepi i tajanstveni, više ćete se sviđati drugima, više će vas voljeti i bit ćete sretniji zato što će i oni biti sretni što vas vide tako mršavog i dotjeranog. I tako vam je sokovnik oblikovao prehranu i vitki izgled za kojim ste žudjeli ostvario se. No iznutra se niste osjećali ništa drugačije. Nikakvo čudo, s obzirom na to da većina ljudi uopće nije uočila promjenu. Nakon svega, ostali ste samo gladni, razdraženi i, na kraju, gnjevni. Sad uviđate koliko se nesretnih ljudi muči da bi došlo do savršenog tjelesnog izgleda zato što im je netko obećao da će im on donijeti sreću. Kakva šteta!

I onda su tu još svi oni seminari i radionice, knjige i snimke, a sve u ime vašeg 'osobnog razvoja'. Ona velika zdjela za salatu na rubu sudopera podsjeća vas kako ste uspjeli ublažiti određene 'grubosti' svojeg karaktera. Postali ste obliji i mekaniji u stajalištima. Otvoreniji prema drugima. Obećali su vam da ćete biti sretni ostvarite li sve te stvari i promijenite li svoju osobnost. Ali niste sretni. Štoviše, rastrgani ste i napeti iznutra dok pokušavate shvatiti tko ste doista i što želite od života. Jeste li ona zločesta, razdražljiva, katkad zlovoljna stara osobnost koja vam je sasvim odgovarala, unatoč neugodnostima? Ili ste takozvana nova i poboljšana osobnost s ugrađenim 'kulerstvom', posebno dizajniranom 'tolerantnošću', moderniziranom 'strpljivošću', koju nespretno pokušavate razviti? Ili ste jednostavno nešto pogrešno shvatili u toj lakrdiji s razvojem osobnosti?

Kako bilo da bilo, svaki put kad pomislite na osobni razvoj, u glavi vam nastane kaos. I onda shvatite da se osobni razvoj pogrešno poistovjećuje s osobnošću i razvojem te da ne donosi sreću nego samo različite oblike egzistencijalne zbunjenosti.

Dok podižete pogled kako biste vidjeli koliko je sati, čak vas i sat podsjeća na njihovo obećanje o svijetloj budućnosti. Obećali su da ćete, budete li optimističniji u životu, u budućnosti biti sretni. No sad znate. To je glupost. Dok nepomično stojite nasred kuhinje, gledajući ravno u sat, iznad glave vam treperi žarulja prateći tako dosad najznačajniji trenutak vašeg prosvjetljenja, zaključak da ne postoji nikakva budućnost. Ona je samo proizvod vaše mašte. Projekcija sjećanja prožeta nadom i s neprirodnim optimizmom odaslana u budućnost. Sreću ne donosi budućnost – to je sad tako očito, postoji samo *sada*. Uvijek i samo *sada*. Ali obećali su. I u tom ste trenutku znali da nisu imali pojma o čemu su govorili.

Vrativši se za stol, odmahujete glavom u nevjerici da ste to doista vjerovali, da ste to progutali. I dok podižete nož kako biste namazali maslac na tost, razbija se i posljednja zabluda. Obećali su, otkrijete li fokus svojeg života, jasno određenu svrhu svojeg osobnog života, da ćete tada moći vidjeti smjer u kojem idete. I da ćete tek tada moći skresati potrošnju vašeg vremena i energije te biti doista sretni. U jednom kratkom trenutku prisjećate se svih onih mjeseci tijekom kojih ste se lomili oko svoje svrhe. U čemu li je? Radi li se o posebnoj svrsi? Jesam li poseban? Što će biti drugačije kad je otkrijem? Gdje je? Radi li se o nečem što moram učiniti? Hoće li to biti nešto što samo ja mogu učiniti? I kao da vam je netko uklonio golem teret sa života, prvi put u životu jasno vidite. Jedina svrha života je živjeti. Život nema druge svrhe. Možete se samo smijati. Samo smijati. I stoga se smijete.

I dok slušate kako se smijete, razaznajete nekoliko smjehova. Slavljenički smijeh zato što ste se oslobodili njihovih mitova o sreći. Smijeh olakšanja jer ste se riješili one bolne, napete borbe da nadete sreću. I smijeh jer ste čuli najbolju šalu na svijetu. Smijete se jer sad sa sigurnošću znate da sretan život nema nikakve veze s onim što se već dogodilo ni s onim što bi se tek moglo dogoditi. Nema nikakve veze s onim što ste postigli ili stekli. 'Sretan život' ste vi. Tost nikad prije nije ovako prijao.

13 mitova o sreći

Ona je sveti gral svakodnevnog življenja i zadovoljavajućeg života. Gotovo sve što radimo motivirano je njezinim postizanjem. Vjerojatno ni jedna druga tema nije iznjedrila toliko knjiga, gurua i seminara. Riječ je, naravno, o sreći.

Ne o kratkotrajnoj sreći dobrog večernjeg provoda, dugačkog godišnjeg ili čak kvalitetne i duge veze. O istinskoj sreći, koju vjerojatno sama riječ 'sreća' ne opisuje baš najbolje zato što podrazumijeva 'dobro raspoloženje', kao razliku od 'neraspoloženja'.

Istinska sreća nije ni dobro ni loše raspoloženje. Ne može se postići ni steći. Ne ovisi ni o čemu i nigdje se ne može naći. Ne može se zaraditi ni pohraniti. I definitivno se ne može proizvesti i zapakirati.

Prije nego što istražimo što je sreća, gdje se nalazi i kako nastaje, oslobodimo se mitova koji bi nam mogli smetati. I opet nailazimo na čitavu mitologiju, razrađen i uznemiravajući sustav pogrešnih uvjerenja o nečemu što je tako temeljno ljudskome duhu, vama.

Mit 1

Sreća se mjeri
vašom kupovnom moći.

Ovaj mit nije teško razbiti. Neki od najnesretnijih ljudi na svijetu u financijskom su smislu najbogatiji. A neki od najsretnijih ljudi na svi-

jetu žive u materijalnom siromaštvu. Prošetajte bilo kojim indijskim selom, pogledajte te blistave oči i sretne osmijehe mnoge, ako ne i sve djece i vidjet ćete viziju sreće. Nemaju gotovo nikakvog novca ni materijalne imovine i žive na zdjeli riže na dan.

Mit 2

Sreća ovisi o
vašoj sposobnosti stjecanja.

Vjerujete li u ovo, um će vam vjerojatno zvučati poput stare ploče na kojoj je igla zapela na jednom mjestu pa se čuje samo jedna pjesma 'Lova Lova Lova' ili 'Više Više Više'. Što više imate, to više želite, i što se više brinete zbog toga što mislite da imate, to se više brinete da možda nećete pribaviti još, i to se više brinete da ćete izgubiti ono što još uopće nemate. I to je sreća?

Mit 3

Sreću treba zaslužiti.

Da, škotska protestantska etika kaže da jedini put prema sreći vodi kroz krivnju da ne radimo dovoljno. To znači da vjerujete da sreću morate zaslužiti, da ne možete biti sretni sve dok drugi ne budu zadovoljni time koliko ste radili. A budući da nikad ne možete raditi dovoljno, nikad nećete biti sretni. Usto, sada znate da nikad ne možete zadovoljiti druge zato što svatko sam odlučuje o vlastitom zadovoljstvu. Ne možete biti sretni sve dok vjerujete da sreću morate zaslužiti. Najvjerojatnije ćete osjećati krivnju.

Mit 4

Sreća je ostvarenje
vaših snova i želja.

Usudi se sanjati, kažu! Ako nešto možeš sanjati, onda to možeš i ostvariti, kažu! Moraš znati što želiš i onda to moraš jako željeti, kažu! Ali ne kažu da je želja žudnja i da zadovoljstvo proizašlo iz zadovoljavanja neke želje/žudnje traje samo dok se ne pojavi neka nova želja, odnosno žudnja. Katkad se naziva ovisnošću, a sreća nije zadovoljavanje ovisnosti. Kako to znamo? Promatrajte strah koji čuči u srcu svake želje i promatrajte prazninu koja čuči i taste u središtu kratkotrajnog zadovoljstva koje se javlja s ispunjenjem želje.

Mit 5

Sreća je uvijek u budućnosti.

Drugi naziv za taj mit je 'odgađanje'. Fraze su to poput: „Bit ću sretan... kad se vjenčamo... kad zasnujemo obitelj... kad se djeca odsele... kad odemo u mirovinu..." Prijeđe u naviku vidjeti sreću kao nešto što se događa u budućnosti, rijetko danas, rijetko sada. Sve dok ne shvatite da postoji samo danas, samo sada, istinska će vam sreća uvijek uzmicati kao što pustinjska oaza uzmiče nekomu tko umire od žeđi. Možda vam se učini da je vidite tamo naprijed, kako treperi u daljini, možda povjerujete da idete prema njoj, ali nikad nećete stići od nje.

Mit 6

Sreća je jedino moguća
kad je sve savršeno.

Ako ste perfekcionist, velika je vjerojatnost da ste svakodnevno izloženi stresu i napetosti. Živimo u nesavršenom svijetu u kojem nikad ništa ne može biti savršeno. Zašto? Zato što je savršenstvo osobno. Za perfekcionista je čak i ono nesavršeno. Zato što je percepcija nesavršenstva, zapravo, projekcija vlastitog nesavršenstva. Ali nemojte to reći perfekcionistu, zato što on to ne vidi tako. Jednom je od nekog (obično od roditelja) naučio da savršen može biti jedino onda kad nešto radi savršeno (prema tuđim mjerilima). Klasična pogreška. U ovom kaotičnom svijetu nikad ništa ne može biti savršeno. Perfekcionist može biti zadovoljan tek kad sve prihvati onakvim kakvo je. Zato što sve i jest savršeno takvo kakvo je. Ne 'savršeno' u smislu savršenstva, nego baš takvo kakvo je. Zato što je sve takvo kakvo treba biti.

Mit 7

Sreća ovisi o drugima.

Možda je najčešća zabluda, a već smo je se dotaknuli, da su drugi odgovorni za našu sreću. Iz toga proizlazi mentalna struktura žrtve i vječna nesretnost s kojom se većina nas na kraju pomiri. Zapravo, postanemo sretni time što smo nesretni i svijet oko nas to potvrđuje riječima: „Bravo, sada si član Kluba normalnih, zato što su normalni ljudi često nesretni. A u međuvremenu nastavi tražiti onu veću, konačnu sreću. I da, usput, imamo tu jedan reklamni spot koji bi možda mogao pogledati..." Očito je da naše društvo ovisi o tome da sreću tražimo izvan sebe. Prekinuti ovisnost o 'vanjskome' i potaknuti osjećaj sreće 'iznutra' bio bi revolucionaran pomak i u svijesti i u ponašanju. Zasad svi 'materijalno ovisimo' o drugima i živimo u skladu s mitom da naša sreća ovisi o drugima!

Mit 8

Sreća je kontrola.

Prirodan nastavak ovisnosti, i vjerojatno najmiliji impuls i namjera ega, pokušaj je kontroliranja nečeg što se nikad ne može kontrolirati. Katkad, kad netko učini nešto što ste željeli, djeluje kao da ste ga kontrolirali i, naravno, to vam pruža određeni osjećaj sreće. No to je samo još jedna zabluda – štoviše, dvostruka zabluda. Nikoga niste kontrolirali zato što je ljudska bića nemoguće kontrolirati. I

euforična sreća, to sitno zadovoljstvo koje prati zabludu o moći nad drugima, brzo se povlači i opet krećete u potragu za novom prilikom da pokušate navesti svijet da pleše kako vi svirate. A u međuvremenu? Samo frustriranost i gnjev i nesretan život proveden uglavnom u otporu, zato što svijet i ljudi u njemu ne čine ono što želite.

Mit 9

Sreća je samo osjećaj.

Jasno da se možete 'osjećati' sretno, ali sreća nije samo osjećaj. Osjećaji prolaze. Sreća je, kao što ćemo vidjeti, stanje koje može poprimiti različite unutarnje oblike, i svaki se od tih oblika može osjetiti. Ali sreća nije samo osjećaj.

Mit 10

Sreća je dobivanje priznanja.

Pokušavati zadovoljiti druge pogubna je navika koja može upravljati nečijim životom i uništiti ga. Obično je usvojimo u majčinu ili očevu krilu, a poslije i od nastavnika, vjerujući da smo vrijedni tek onda kad nas drugi cijene, kad ih usrećujemo. Udovoljavanje drugima postaje nešto što nam se provlači u poslu i u obiteljskom životu. Popraćeno je napetošću koja proizlazi iz straha da možda nećemo uspjeti zadovoljiti druge pa će stoga izostati i očekivano priznanje i odobravanje. Nešto što bi moglo biti sretan život pretvara se u stalnu tjeskobu da nećemo dobiti ili da ćemo izgubiti tuđe odobravanje. S vremenom se u nama javlja ogorčenost zato što smatramo da nas zanemaruju, da nam ne iskazuju priznanje za koje vjerujemo da ga zaslužujemo. Ili se, s druge strane, prestanemo truditi i preuzmu nas beznadnost i bespomoćnost.

Mit 11

Sreća je pobjeđivanje.

Pobjeđivanje ispunjava 'euforijom' samo ako vjerujete da se u životu morate natjecati, ako vjerujete u klišej da ste 'ili pobjednik ili gubitnik'. No čak ni u natjecateljskom kontekstu ne možete uvijek pobjeđivati. Ne možete stalno biti 'euforični' od pobjeđivanja. Ako postoji vrhunac, postoji i dno. S vremenom ćete otkriti da su povremene 'euforije' koje dolaze s pobjedom sve rjeđe. Baš kao što euforija potaknuta drogom može izazvati ovisnost, isto vrijedi i za euforiju izazvanu pobjedom. Budući da ne možete stalno ostati euforični, potrebna je određena količina droge. I tako ovisnik postaje sve manje 'sretno euforičan'. Drogiranje pobjedama s vremenom ima jednak učinak kao i drogiranje kemijskim supstancijama – dakle nikakav. Pobjeđivanje ne vodi sreći zato što smisao života nije natjecanje. 'U stvarnosti' ne postoje pobjednici i gubitnici. Samo oni koji vjeruju da su pobjednici, odnosno gubitnici. Natjecanje je igra koju je ego osmislio kako bismo bili zaokupljeni vjerovanjem u dualističku doktrinu inferiornosti i superiornosti.

Mit 12

Sreća je osjetilna i sreća je fizički doživljaj.

Ako vjerujete da ste samo fizičko biće, počnete vjerovati da sreću možete postići jedino osjetilnom stimulacijom. S vremenom, da biste postigli stimuliranu euforiju koju poistovjećujete sa 'srećom', potreban vam je sve intenzivniji fizički doživljaj. To je osnovna zabluda koja gotovo da vlada svijetom. Nestaje tek onda kad doista spoznate sebe, kad znate da vam je fizičko tijelo samo obitavalište i kad ste svjesni da vaša osjetila nisu izvor sreće. Uostalom, kako biste mogli biti sretni ako život provedete u promatranju svojeg propadanja? U tu zamku nećete zapasti ako spoznate sebe. Nije baš nešto što se uči u osnovnoj školi.

Mit 13

Sreća ovisi o sreći drugih.

Koliko bi vam se samo život i odnosi promijenili kad biste otkrili da ne 'morate' usrećivati druge zato što ih i ne možete usrećivati. 'Drugi' su svi i svatko. Riječ je o drugoj strani medalje 'drugi me usrećuju'. Zapravo, ne možete druge usrećiti, oni to jedino sami mogu. Takva spoznaja djeluje iscjeljujuće, zato što je većina nas u djetinjstvu bila izložena emocionalnim ucjenama roditelja. Recimo, majka bi nam rekla: „Ako budeš dobar dječak/dobra djevojčica, mama će biti sretna, a onda ćeš i ti biti sretan/sretna." Majka je, zapravo, rekla sljedeće: „Moja sreća ovisi o tebi." Ubrzo smo slijepo počeli vjerovati da ne možemo biti sretni dok drugi nisu sretni. Iz tog razloga neki ljudi provedu život pokušavajući usrećiti druge. Neki od njih nikad ne shvate da je to nemoguće.

Zašto postoji toliko zabluda vezanih za sreću?

A) Svaki mit donosi malo onog što smo naučili nazivati 'srećom', no radi se o kratkotrajnoj, privremenoj euforiji, ne o istinskoj sreći.

B) Svaki se temelji na dubokoj zabludi da sreća dolazi 'izvana'.

C) Nitko nas formalno ne uči da je istina sasvim drugačija, ponajviše zato što pravi put prema ljudskoj sreći ugrožava temelje na kojima počiva naše društvo. Države i vlade, pa onda jednako tako i banke i tvrtke, postoje zato što sjede na temeljima koje bi mogli nazvati 'mitologijom' sreće.

PRAVO ZNAČENJE SREĆE

Što je onda pravi put prema istinskoj sreći? Postoji li takav put, cesta, putovanje ili je i to samo mit? Odgovor ponajprije leži u shvaćanju pravog značenja sreće. 'Sreća' je u određenom smislu pogrešna riječ zato što podrazumijeva svojevrsno 'uzbuđeno veselje'. No kao što

smo vidjeli, uzbuđenje nije sreća – uzbuđenje je pobuđenost. Kao i ljubav, i sreća poprima najrazličitije oblike. Iako možemo navesti svaki oblik, njihovo ostvarenje iziskuje određeno razumijevanje i praksu. Tri glavna oblika istinske sreće najbolje opisuju pojmovi zadovoljstvo, radost i blaženstvo.

U ovom dualističkom svijetu jezik je osmišljen tako da prepoznaje, opisuje i dopušta suprotnosti. I zato griješimo i unutarnja stanja opisujemo u okvirima suprotnosti. Kako se strah, u dualističkom smislu, katkad doživljava kao suprotnost ljubavi, tako se i tuga vidi kao suprotnost sreći. Međutim istina je (a istina je ono što se nikad ne mijenja), stvarnost je (a najveća je stvarnost samo ona koja je u vama – dakle vi) da ljubav nema svoju suprotnost, da sreća nema svoju suprotnost zato što u svijesti, u jastvu ne postoje suprotnosti. Svijest je JEDNO, jastvo je JEDNO. Iako opisujemo tri stanja sreće, ona ne postoje kao 'zasebna' stanja. Ona su samo potencijalne vibracije vas ili stanja vaše svijesti.

Vaš je zadatak, ako ga odlučite prihvatiti, ponovno od ega preuzeti kontrolu nad jastvom. Opet zavladati sobom tako da kvaliteta vaše svijesti, razina vibracije vaše svijesti, vašeg stanja, u potpunosti bude u vašim rukama. Na taj ćete način obnoviti svoju sposobnost da budete stalno i istinski sretni, svagdje i u svakom trenutku. To je mogućnost koja vam se nudi. Evo i kako.

ISTINSKA JE SREĆA NEPOMUĆENO ZADOVOLJSTVO

Zadovoljstvo je rezultat unutarnjeg rada samorealizacije. Zadovoljstvo je moguće samo onda kad znate tko ste i što ste. A to je moguće samo onda kad spoznate da nikad ne možete biti i da nikad niste bili nitko drugi i ništa drugo. Zvuči jednostavno sve dok ne shvatite da ste čitav život proveli misleći da ste netko drugi ili pokušavajući biti netko drugi! To je igra ega, kao što smo već vidjeli – ili brani i štiti pogrešan osjećaj jastva (u čemu nema nikakvog zado-

voljstva) ili svim silama pokušava postići pogrešan osjećaj jastva (u čemu nema nikakvog zadovoljstva). No kad svemu tome dođe kraj i kad se javi istinski osjećaj jastva, sve te uloge na poslu, kod kuće i svagdje drugdje u životu, postanu baš to – uloge koje igrate. I život postane ono što doista jest... razigran ili pun igre.

Zadovoljstvo je moguće samo onda kad postanete svjesni da je sve ono što je blizu i sve ono što je daleko, u svijetu oko vas, baš onakvo kakvo bi trebalo biti u sadašnjem trenutku i da ne postoji ništa drugo nego sadašnji trenutak. To baš i nije jednostavno, kad shvatite da ste čitav život izbjegavali biti prisutni u sadašnjem trenutku. Izbjegavanje sadašnjosti način je na koji ego uništava vaše zadovoljstvo.

Zadovoljstvo je moguće samo onda kad ste u stanju svaku osobu u svakom trenutku u svakoj situaciji prihvatiti onakvom kakva jest. To znači kraj osuđivanju drugih i opiranju, kraj jadanju i okrivljavanju, kraj pokušavanju mijenjanja drugih i svijeta. Što nije lako nakon čitavog života osuđivanja, otpora i odbacivanja iz fotelje. To ne znači sjediti prekriženih ruku i ništa ne raditi. To znači probuditi odgovornost prema sebi i uvidjeti da je odgovornost prema sebi čvrsto povezana s odgovornošću prema svijetu. Drugim riječima, tek kad svoje misli i osjećaje prestanete projicirati na druge i tek kad počnete djelovati u skladu s onim istinskim u sebi, tek tada možete djelotvorno pridonijeti svijetu.

Kad vidite da drugi NE djeluju u skladu s onim istinskim u sebi, vaš odgovor neće biti predbacivanje i osuđivanje (što uništava zadovoljstvo) nego suosjećanje i razumijevanje (što održava zadovoljstvo). To su činovi ljubavi koji u svijet donose svjetlo i energiju ljubavi. Nasilje, na kojoj god razini da se događa, djelo je ega. Ljudi griješe misleći da su netko drugi, no ta se pogreška dâ ispraviti. Ali samo primjerom, a ne silom, samo utjecanjem, a ne kontrolom.

Neki će ovaj put prema obliku sreće koji se zove zadovoljstvo doživjeti kao pasivan i kao izbjegavanje. No, zapravo, treba mnogo hrabrosti da bi se drugima pokazala 'snaga' ovog puta (prihvaćanja)

dok svi oko vas pokušavaju primijeniti 'silu' ega (otpora). Sila je jednostavno pokušaj kontrole, a nikoga ne možete prisiliti da ispravi svoje pogrešno poistovjećivanje, nikoga ne možete prisiliti da se distancira od slike u svojem umu s kojom se pogrešno poistovjećuje.

Biti zadovoljan ne znači ne raditi ništa. Znači stvoriti temelj za jasno sagledavanje i stvaranje najprikladnijeg puta prema naprijed.

ISTINSKA JE SREĆA NESPUTANA RADOST

Radost je moguća samo onda kad vaša životna energija (vi) teče u svijet, oslobođena želje da neki dio svijeta teče prema vama. Budući da ste kreativno biće, najdublju radost osjećate kad ste kreativni i kad vam je kreativnost usklađena s istinom 'u' vama, vašom istinom. Neograničena kreativnost slikarstva ili pjesništva, nego stvaranje vašeg života.

To znači shvatiti da ste stvoreni kako biste se velikodušno davali u svakom trenutku. Što baš i nije jednostavno kad uvidite kako ste se malodušno naučili živjeti svoj život. Malodušnost se javlja kad želite nešto za sebe. Pola vaše duše (vi) usredotočeno je na to da vam nekog ili nešto donese, a druga polovica ide prema van dajući, i to vjerojatno ne bezuvjetno. U većini života ta napetost uništava svu radost.

Život nije osmišljen tako da bi se nešto žeiljelo. Život ne treba ništa, vi ne trebate ništa. Vaše tijelo treba hranu, zaklon i odjeću, ali 'vi' ne trebate ništa. Ako i postoji kakva potreba, onda je to potreba da vidite i shvatite pogreške koje činite, a koje stvaraju mjesto egu. Potreba je to da dajete sebe. Kreativnost je davati dobro, davati primjereno i davati velikodušno. Što znači stvarati najprimjerenije odgovore koji će zadovoljiti potrebe ljudi i svijeta oko vas. Što je jedino moguće kad spoznate sebe kao ljubav. A kad to učinite, radosni ste ili puni radosti.

Neki će možda reći da neprestano davati znači ne primijetiti one koji bi iskoristili vašu velikodušnost i da ćete tako prije ispasti vesela budala nego što ćete biti radosni. Takvi su ljudi zapeli u sustavu uvjerenja koji ih uči da im život nešto 'duguje'. Oni još vjeruju da imaju 'prava'. Još nisu shvatili da nemate i ne trebate prava kad ste spoznali svoje obveze. Vaša je prva obveza sposobnost odgovaranja. Vaša najveća radost u životu ovisit će o tome kako se koristite svojim kreativnim kapacitetima u odgovaranju pa stoga i u stvaranju vašeg života.

Odgovoriti emotivno znači uništiti radost. Odgovoriti s ljubavlju i s primjerenim oblikom ili licem ljubavi znači iznijeti radost, a ne je unijeti. Odgovoriti velikodušno znači da vam život teče u jednom smjeru. Znači činiti ono što je svrha ljubavi: širiti i povezivati, njegovati i hraniti. To je svrha svih nas. Jedan od znakova prisutnosti radosti jest povlačenje svijesti o prolaznosti vremena u pozadinu. Prestanete gledati na sat. Istinska radost nadilazi svijest o vremenu, ona je poput nevinog univerzuma djeteta koje se igra prije nego što nauči da mora na vrijeme biti kod kuće za večeru... ili će vidjeti svoje!

ISTINSKA JE SREĆA BESKRAJNO BLAŽENSTVO

Blaženstvo je jedino moguće kad ste sasvim slobodni. Sloboda je jedino moguća kad nema nikakve vezanosti ni za što, ni za koga, ni za kakvu ideju ili sjećanje. Ptice sa zanosom pjevaju u blaženstvu slobodnog leta. Nisu vezane ni za što. Ništa ih ne vuče prema dolje. Isto vrijedi za ljudsku dušu, jastvo. Lakoća blaženstva moguća je jedino onda kad ste oslobođeni svega što vas vuče prema dolje. To znači da niste ni za što vezani, da se ni za što ne hvatate, da ništa ne držite i da ništa ne štitite. To također znači kraj svake želje u kojoj se krije predmet za koji se vežemo.

Distanciranost omogućava 'neustrašivosti' koja sjedi u srcu blaženstva da se pojavi iznutra. Neustrašivost je ta koja prkosi logici

naših uvjerenja i pretpostavki u svijetu za koji nas uče da je pun opasnosti. Iz tog se razloga tek malobrojne od nas može čuti kako pjevajući i u neprestanom zanosu idemo kroz život, zato što su tek malobrojni doista slobodni, doista distancirani, doista neovisni, doista žive blaženstvo slobodnog leta! Ego nam jamči zatvor. I iako je taj zatvor nestvaran, privremena građevina u našoj svijesti, gotovo većinu vremena provedemo u njegovoj izgradnji i obrani. I zato većina ljudi proživi čitav život bez sreće koja je blaženstvo.

Istinska je sloboda moguća tek onda kad shvatite da ste proveli život u iluzornoj ili površnoj slobodi, koja je zapravo prikriveni zatvor. Rešetke te zatvorske ćelije napravljene su od želje, osuđivanja, otpora i emocionalnih ovisnosti koje imaju korijenje u vašoj vezanost za sliku s kojom ste se pogrešno poistovjetili. Tek kad postanete svjesni vezanosti za sliku i kad je se oslobodite, tek se onda može vratiti blaženstvo istinske slobode. Kad sagledate kada i kako se vežete, nasmijat ćete se i vaš će smijeh biti znak da ste uvidjeli zabludu, da ste ispravili pogrešku i da vam se duh, koji ste vi, opet vinuo.

Suze radosnice

Jedno od pitanja koje se često javlja na seminarima o emocionalnoj inteligenciji odnosi se na 'suze radosnice'. Naravno da je radost pozitivna emocija i da se može izraziti suzama. Ali istinska radost nikad ne bi plakala. Suze su simptom tuge ili olakšanja od emocionalnog pritiska – oblik su katarze. Često se događa da pri rođenju djeteta jedan ili oba roditelja plaču od sreće. Međutim kad bi na trenutak razmislili o tome što doista stvaraju i osjećaju, vidjeli bi da su njihove suze, zapravo, znak olakšanja od nakupljene napetosti zbog rođenja djeteta, znak olakšanja zato što je sve dobro prošlo. Olakšanje od napetosti, dakle oslobođenje od straha. A to nije istinska radost, to je ovisnost o izvanjskom događaju koji nam pruža olakšanje koje se pogrešno poistovjećuje sa srećom. No katkad se radi i o istinskoj radosti zato što je radost u biti život koji slavi život, a rođenje novog ljudskog bića svakako je trenutak

kad život slavi život. Ali u toj radosti nema suza, samo topao sjaj prema unutra i golem osmijeh prema van te blistava energija koja 'zarazi' svakog koga dotakne!

I DALJE STE NESRETNI

Jedan od najčešćih načina na koji podržavate svoju nesretnost, a da toga niste svjesni, jest podržavanje uvjerenja da morate nekamo ići i nešto pribaviti, nešto učiniti ili se s nekim naći ili biti negdje drugdje, a ne ovdje gdje ste uvijek.

Možda ste primijetili da je to tema koja se provlači ovom knjigom, nit koja se krije iza svih zamisli i uvida koje ćete ovdje pronaći. Povucimo je još jedanput!

Nesvjesno pokušavate prekršiti prirodni zakon života. Zakon je to koji vam kaže da ste uvijek 'ovdje' i da nikad ne možete otići nigdje drugdje!

Vaše tijelo može otputovati na daleka mjesta. Vaše riječi mogu biti odaslane u najudaljenije kutke svijeta. Ali vi ste uvijek OVDJE. Ovdje i sada. Niste to još primijetili?

Čak i kad vaše tijelo putuje, i dalje ste 'ovdje'. U vašoj stvarnosti ne postoji 'ondje'. Samo ovdje. Tako dugo dok vjerujete da postoji 'ondje', bit ćete nezadovoljni, dakle nesretni, i zato sreću nećete tražiti 'ovdje' nego 'negdje drugdje', što je 'nigdje'!

Tek kad zapamtite da ne postoji 'negdje', možete biti 'sada' i 'ovdje'. Dobro došli 'ovdje' gdje ste uvijek bili i gdje ćete uvijek 'biti'.

Ostati 'ovdje', gdje ste uvijek, očito baš i nije lako s obzirom na to da imamo jaku sklonost biti negdje drugdje. Ono što vam može pomoći jest jasniji uvid u to što se 'doista događa' u vašoj svijesti, u vama, u jastvu kad pokušavate otići nekamo kamo ne možete otići!

Da bi se dobio taj jasniji uvid, vjerovali ili ne, dobro je otići u kino!

Idemo u kino.

To je iznimno uvredljivo!

Jedan od najpopularnijih i najčešćih načina na koji uništavamo vlastitu sreću jest uvredljivost. Naljutite li se ikad zbog nečeg što je netko rekao ili učinio? Uvrijedite li se ikad pa onda i uzrujate? Uvjeren sam da vam je jasno kamo ovo vodi. Vodi direktno vama! Ako ste uvrijeđeni, znači da ste emocionalno uznemireni. A tko stvara tu uznemirenost? Ne druge osobe. Vi! Zašto? Ego! U glavi ste stvorili sliku za koju ste se vezali i s kojom ste se poistovjetili. Kad se ta slika ne poklapa s 'tuđom percepcijom', smatrate da su vas uvrijedili. Ako vam netko kaže: „Glupa si budala" i vi se na to uvrijedite ili se uzrujate, znači da ste se vezali za sliku sebe kao pametne, iznimno inteligentne i savršene osobe. Da niste vezani za tu sliku koju ste sami stvorili i s kojom ste se poistovjetili, ne biste se uzrujali/uvrijedili i ne biste odgovorili emocionalno, ne biste uništili vlastito zadovoljstvo. Mogli ste reći: „Zanimljivo, dosad mi to još nitko nije rekao!" Ili: „Ti tako misliš i imaš pravo na to." Da je svima jasna ova dinamika, u svijetu gotovo da ne bi bilo sukoba. Nažalost, u nekim kulturama treba veoma malo da se 'aktivira' uvjerenje „uvrijedio si me" i posljedična emocionalna bol. Ego nekih ljudi brzo se razljuti i uzvraća udarac. 'Uvrijedimo se' zato što ne poznajemo sebe. I to neznanje glavni je uzrok svih oblika ludila koje nazivamo sukobom, neovisno o tome javlja li se između dvoje ljudi ili dvaju naroda.

Odlazak u kino

Sjećate li se nekadašnjih kina? Bile su to obično goleme, impresivne dvorane. Katkad prenamijenjene gradske vijećnice. Najistaknutije značajke bile su im visoki stropovi, prostranost, elegantan dekor i balkoni. Prije nekoliko desetaka godina odlazak u kino bio je poseban doživljaj. I u ta nedužnija vremena film je još imao snagu uliti osjećaj poštovanja i divljenja, uzbuđenog iščekivanja i osjećaja povlaštenosti što se ulazi u drugi univerzum i posjećuju drugi svjetovi.

Pođite sada sa mnom u kino. Dočekalo vas je meko i udobno sjedalo. Svjetla još gore. Svjesni ste prostranosti gledališta. Dok ljudi polako pristižu, vlada prigušena atmosfera gotovo kao u knjižnici. Tiho iščekujete početak filma, a svijest vam puni prostranost i gotovo svečana tišina, koju povremeno remeti šapat iz pozadine.

Kako se svjetla polako pretaču u tamu, negdje iznad i otraga čuje se pucketanje i škljocanje: u sićušnoj kabini zakopanoj iza zida u dnu dvorane polako se pokreće projektor. Iznenada šarolike slike počnu plesati na platnu pred vama. Započinje još jedna čarobna predstava zvuka i slike. Polako gubite svijest o prostoru oko sebe. Pozornost vam se suzila i posvetila isključivo treperavim slikama na ekranu. Na početku priče uvode se i razvijaju iznimno živopisni likovi. Ne samo da su vam svijest i pozornost izgubile širinu nego su napustile prvotni smještaj, vaše tijelo, i sada su u filmu. Gubeći svoje jastvo u zapletu, osobno se uključujete u priču. To vam potvrđuju određene emocije koje prizivaju vašu pozornost da ih 'osjetite'. Uzbuđenje, strah, nevjerica, zla slutnja i frustriranost tek su neke od njih.

Ubrzo vas događaji na platnu gotovo sasvim preuzmu. Proživljavate ono što proživljava jedan, a katkad i nekoliko likova. Njihove muke i kušnje postaju vaše. Njihove emocionalne reakcije postaju vaše. Njihovi neprijatelji postaju vaši. Živite posredno kroz svoje likove. 'Uvučeni ste' u priču. Kao da ste i sami na tom platnu. A katkad imate osjećaj da doista i jeste.

Priča ide prema vrhuncu i vi joj dopuštate da vas ponese. Katkad vas napetost drži na rubu sjedala, a katkad s olakšanjem utonete u njega. Katkad se glasno smijete dok vam se u drugim trenucima plače. Priča završava i Hollywood je obavio svoj zadatak. Uzdišete ili plačete, u zanosu ste ili ste zbunjeni, pokušavate shvatiti što i zašto i tko i kako i hej! Nije li to bilo odlično!

Pale se svjetla i pogađa vas stvarnost. No film vam se, naravno, i dalje vrti u glavi, emocije vam se i dalje motaju umom, iako nešto slabije. Okus priče i dalje vam je prisutan u mislima i osjećajima. Okrećete se prema hladnoći noćnog zraka, ali je ne osjećate jer ste još obavijeni filmskom aurom. Još ste u priči, još poseŽete prema unutra kako biste opet osjetili te emocije. To može potrajati nekoliko sati pa čak i do sljedećeg dana, ovisno o tome koliko ste se bili zadubili, ovisno o tome koliko vas je uvukla priča, likovi. Sljedeći dan uz kapučino razgovor ide otprilike ovako: „...jesi li vidjela"... „nije li to bilo predivno"... „kad bih bar ja mogla biti takva"... „svakako ću još jednom pogledati film".

S vremenom se slike i emocije priče i likova povlače u pozadinu i priča se gubi u vašoj podsvijesti.

RAZMIŠLJANJE O PROJICIRANJU

Razmislite li na trenutak, vidjet ćete što se, zapravo, događa u vama kad gledate film. Izvor svjetla i rasplesanih slika na ekranu nalazio se iznad i iza vas u obliku projektora koji je projicirao snažno svjetlo i unaprijed snimljen film. Nije trebalo mnogo da slikama projiciranim na ekran date status stvarnosti, uvjerili ste sebe da se ono što gledate doista događa. Toliko su vas preuzele te slike, pripisali ste im tako duboko značenje da ste predali svoje jastvo, pa stoga i svoj um i intelekt, priči. Dopustili ste priči da oblikuje vaše misli i osjećaje i da vas, povremeno, čini nesretnim. Duboko vas se dojmila.

Drugim riječima, dopustili ste projiciranim slikama koje ste unijeli u sebe da ostave dubok dojam u vašoj svijesti. Taj je dojam apsorbirao 'vaše' svjetlo i usisao vašu energiju, vas. I ono što je na platnu bilo očito nestvarno, u vašoj je svijesti postalo stvarno. Nestvarno ste učinili stvarnim.

Čitav je doživljaj, zapravo, metafora za iskustvo koje proživljavate bezbroj puta svaki dan. Zaputimo se onda u stvarno kino, u gledalište vaše svijesti, u kojem je platno ekran vašeg uma, u kojem ste vi scenarist, redatelj, projektor i, prilično često, svi glumci na platnu!

GLEDALIŠTE VAŠEG BIĆA

Recimo da ste naučili meditirati i da ste sad majstor meditacije. Postupnom vježbom svladali ste umijeće da sve puštate da se smiri u vama. Nalik na one rijetke ljetne večeri kad u prirodnom svijetu koji vas okružuje vlada apsolutni mir. Ništa se ne miče, ni lahor se ne osjeća, gotovo da je sablasno. Ne možete ne primijetiti tišinu, ne možete ostati ravnodušni pred mirom. Kao majstor meditacije u stanju ste sve osjećaje, sjećanja, iskustva, porive, želje i nagone dovesti do točke krajnjeg mira i tišine u sebi, u svojoj svijesti. Recimo da ste svladali to umijeće.

Sada sjedite u gledalištu svojeg bića, u kinu svoje svijesti... svjesni goleme prostranosti svojeg bića... svjesni nepregledne bezvremenosti svojeg bića... svjesni potpunog mira svojeg bića. To je svojevrsno unutarnje divljenje, no ipak ne mislite u sebi: „Hej, ovo je fantastično!" Samo ste svjesni dubokog mira, moćne tišine i snažnog osjećaja bezgraničnosti i beskrajnosti... sebe. Osjećate svjetlo i svjesni ste da ste to 'svjetlo' vi.

Dobro, idemo. Film samo što nije počeo. Sve do ovog trenutka pozornost vam nije usredotočena, svijest je nesputana prostranost. Iznenada vam pozornost zaokuplja priča koja započinje na ekranu vašeg uma. Unutarnji mir razbija vam niz sjećanja koje projicira nekakvo svjetlo iza vas. Ne iza vašeg tijela nego iza vas.

To svjetlo ste vi. U tom trenutku niste svjesni da ste vi svjetlo koje se projicira kroz snimljen 'film' slikâ nazvan sjećanjem. No ono što se pojavljuje na ekranu vašeg uma zaokuplja vašu pozornost. Na trenutak prepoznajete: „Ah, to je blagdanska svađa s Davidom/Mary", no prije nego što se uspijete uhvatiti i shvatiti da se radi samo o starom i beskorisnom sjećanju, udubljujete se u priču kao da je stvarna. Toliko se gubite u projiciranim slikama tih sjećanja da imate osjećaj da se događaju baš sada. Počinjete ponovno stvarati i proživljavati određene emocije, emocije koje ste osjećali kad se svađa doista i dogodila prije nekoliko mjeseci.

Počinjete živjeti u prizorima koje projicirate na ekran svojeg uma. Prizori vam zaokupljaju pozornost, što znači da ste i vi zaokupljeni prizorima iz svojeg uma. Gubite se u priči koja se odvija pred vama, u vama. U gledalištu ste kina svoje svijesti. To može trajati nekoliko sekundi ili nekoliko minuta. Nešto ili netko izvana može vam odvući pozornost i iznenada ćete se izvući iz priče i usmjeriti svoju pozornost na to nešto što se događa vani. No čak i tada možda počnete primjećivati da se taj vanjski događaj, zapravo, događa unutra, na ekranu vašeg uma. Svojom percepcijom ono izvanjsko donosite unutra i ponovno ga stvarate, tumačite, ovisno o 'stanju' svijesti

i projicirate na ekran svojeg uma, a sve to kao da se događa u istom trenutku.

Kad ono što vam je odvuklo pozornost prođe, vraćate se priči o Davidu/Mary. Nakon nekoliko minuta ponovnog proživljavanja svađe, jedna mala, ali snažna misao o svađi izbija poput podnaslova na ekran: „To je prošlo. Gotovo je. Ne mogu to više promijeniti." I iznenada ste opet na svojem sjedalu usred sebe, u gledalištu svoje svijesti, malo potreseni, malo uznemireni, možda ispunjeni olakšanjem... ipak se ne događa sada. I dok na trenutak razmišljate, shvaćate da se ipak dogodilo sada zato što ste to ponovno stvorili i projicirali te se izgubili u tome. U svojem umu, na ekranu svojeg uma.

I dok razmišljate o tome što se dogodilo u vašoj svijesti, metafora se upotpunjuje. Projektor je vaša svijest, svjetlo je svjetlo vaše svijesti/pozornosti, film su vaša sjećanja i ekran je um, vaš um. A oko kroz koje ste sve to gledali oko je vašeg intelekta, ali bilo je samo djelomično otvoreno zato što ste se izgubili u priči koju ste projicirali, baš kao što ste se izgubili i u kinu. I izgubili ste svijest o tome da ste VI ti koji projicirate. Kao da ste napustili svoje središte i odselili se u svoj um. Dopustili ste sebi da vas zarobe slike koje ste stvarali i projicirali na ekran svojeg uma. A, kao što smo već vidjeli, ta pogreška stvara prostor za nastanak ega – pogrešnog osjećaja jastva. Vidite li to? Jeste li to primijetili? Na taj način mnogo puta svaki dan pokušavate odvojiti sebe od sebe.

Vidite li kako se lako izgubiti u filmovima koje stvarate, u pričama, u slikama koje projicirate na ekran svojeg uma? Zapravo, svi to radimo gotovo čitavo vrijeme dok smo budni. Živimo svoj život u pričama punim izmišljenih likova koje stvaramo za sebe o sebi i o drugima. Idite sedam večeri zaredom u obližnje kino i svaku večer pogledajte drugi film. Svaku ćete se večer izgubiti u likovima filma i poistovjetiti se s njima. Nakon tjedan dana bit ćete ili umorni od odlaska u kino zato što je zamorno neprestano mijenjati identitet ili ćete postati sasvim ovisni zato što likovi žive uzbudljivim, pretjerano stimuliranim i naoko značajnim životima, a onda i vi tako živite, barem nekoliko sati.

Razmislite na trenutak o tome koliko filmova, koliko priča emitirate u dvorani svojeg uma tijekom prosječnog tjedna ili prosječnog dana? Vjerojatno mnogo više nego sedam, vjerojatno sedamdesetak. I u svakoj maloj priči postoji lik koji se zove 'ja'. Da, neke verzije 'mene' su slične i kao da se kontinuirano javljaju u različitim pričama, kao da idu iz epizode u epizodu serije 'Život mojeg ja'. No mnogi likovi 'mene' mogu biti sasvim različiti. I svaki put kad ispričate neku od tih priča o 'meni', vaš stari prijatelj ego slavi novi život, novi lik, novi identitet. Sjetite se, ego je povezivanje i poistovjećivanje s pogrešnom slikom o sebi ili uvjerenjem o sebi. I zato možete biti sigurni da će većina priča sadržavati i neku vrstu patnje. U najmanju ruku ta će patnja biti na kraju priče, na kraju filma... dok ih ponovno ne emitirate.

Svi se učimo gubiti u likovima koje stvaramo o sebi. Međutim oni su samo slike, uvjerenja o sebi koja niste vi. Stvarno, istinsko vi nije slika na ekranu vašeg uma, nije konceptualizirani lik u priči. Vi ste tvorac, vi ste svjetlo projektora, vi ste svjetlo koje obasjava likove vaših priča, koje blješti u sjećanju i pada na ekran vašeg uma kao šaroliki likovi u svojim vlastitim malim dramama. Vi ste tvorac i oni su vaša tvorevina. A tvorac nije tvorevina. Onaj koji obasjava nije obasjan. No onog trenutka kad izgubite tu svijest, onog trenutka kad onaj koji obasjava povjeruje da je obasjan, rađa se ego, stvara se pogreška... i tada sve kreće nizbrdo.

Što se još događa kad se svjetlo, onaj koji obasjava (vi) pogrešno poistovjeti s onim što je obasjano (s likovima u priči 'Moj život')? Onaj koji obasjava (vi) osjećat će se ograničenim, baš kao što su i likovi koje stvarate i s kojima se poistovjećujete ograničeni. Osjećat ćete da ste sputani vremenom zato što svi oni žive u materijalnom kontekstu koji se neprestano mijenja. Osjećat ćete se 'smrtnim' zato što svi likovi u kontekstu sputanom vremenom blijede i na kraju

umiru, osim ako ne zaustavite vrijeme, što je gotovo nemoguće u dvorani vaše svijesti. Osim ako doista niste majstor meditacije!

Ali svjetlo onog koji obasjava, a to ste vi, u stvarnosti je beskonačno, neograničeno, bezvremeno i besmrtno u pravom smislu. To su nezamislivi koncepti. To su zamisli bez slika. Nadilaze vrijeme. Prethode umu. Zato se ne možete poistovjetiti s njima. Pokušate li, to je kao da im pokušavate proturječiti. Žarulja najjače svijetli, najbolje obasjava čitavu prostoriju, kad je ništa ne okružuje, ni sjenilo ni predmeti poput namještaja. Jednako tako svjetlo vašeg jastva, vaše svijesti, najbolje svijetli kad ga ništa ne okružuje, kad ga ništa ne upija. Drugim riječima, kad se ni za što i ni za koga ne vežete, svijetlite najjače. Najslobodnijim, najsnažnijim, najotvorenijim, najnesebičnijim i najmirnijim se osjećate kad se ne gubite u slikama na ekranu svojeg uma.

Nažalost mnogi od nas provest će život učeći vezati svoje srce, svoje jastvo za slike o ljudima, mjestima i stvarima. Sve te slike stvara i snima naša svijest, prebacuje ih na film našeg sjećanja i onda ih pušta na ekranu našeg uma. I taj ekran blokira širenje našeg svjetla. Pred tim se ekranom gubimo u izmišljenim pričama o jastvu i vezanju. Dok punimo ekran likovima i mjestima, a svi su oni konačni i ograničeni, u nama se javlja osjećaj da smo i mi konačni i ograničeni. Vjerujemo da je ono što vidimo na ekranu uma stvarno. Gotovo čitav život u svojem unutarnjem kinu projiciramo slike likova za koje vjerujemo da su naše jastvo i mislimo da su stvarni.

Teško nam je uvidjeti da to nije život nego gubitak života, koji je naše svjetlo, u iluziji života. A onda kad se umorimo i iscrpimo svojim iluzijama o stvarnosti, skoknemo u kino kako bismo pobjegli u iluziju iluzije! Takav je ples velova.

Ples sedam velova

Postoji ples koji vuče korijene sa Srednjeg istoka, a koji obilježava proces obnavljanja čistog i nesputanog svjetla svijesti. Često se pamti kao ples sedam velova. Tijekom izvođenja plesa plesačica skida jedan po jedan, svih sedam velova, dok na kraju ne ostane sasvim naga. U biti je to striptiz, ali s dubokom duhovnom simbolikom. Svaki veo je priča koju pričamo sebi o sebi. Priču koju projiciramo na ekran svojeg uma. Onda se skrivamo iza priče i u njoj poistovjećujući se s jednim od njezinih izmišljenih likova. Obavijamo se tim pričama skrivajući tako svoju nagost, golo svjetlo našeg čistog bića. One su glavni 'filmovi' koje vrtimo u dvorani naše svijesti. Hvataju naše svjetlo i preusmjeravaju našu snagu.

Ako postoji duhovno putovanje odavde do tamo, od mjesta na kojem ste sada do mjesta na kojem biste trebali biti, onda je to to. Ako postoji hodočašće prema istini, onda je to to. To je hodočašće uklanjanja, duhovno svlačenje, ali bez koketiranja!

Kako uklanjate velove, drugim riječima, kako uočavate nestvarnost priča koje ste stvorili i koje pričate sebi o sebi, tako postupno otkrivate sebe sebi. Ali postoji jedna stvar koju nikad nećete moći vidjeti, a to je jastvo!

Ovdje se događa pravi ples života. Proveli ste život, vjerojatno nekoliko života, odijevajući se, ne uočavajući vezu između patnje i kostima koje nosite, a koji su, zapravo, priče koje pričate sebi o sebi.

Uglavnom je zabavno maskirati se, gubiti se u uzbudljivim izmišljenim pričama i fantastičnim emocionalnim pustolovinama. Do trenutka kad sve to ne postane previše, preintenzivno, emocionalno prebolno i kad svjesno počnete tražiti uzrok boli i sukobima, uzrok životnim padovima koji kao da su sve dublji i dugotrajniji kako život odmiče.

I eto vas, kao da stojite na pragu prostorije u koju smijete ući samo ako ste se spremni sasvim razgolititi. To je 'svlačionica'. Na vratima ne piše nikakvo ime, jedino pločica na kojoj piše 'Oslobađanje jastva'. Samo što se ovaj put ne radi o početku kakve priče, nego o završetku svih priča. Kao što ćete vidjeti, egu se to ne sviđa pa će početi, ako već nije počeo, pružati otpor.

SEDAM JE VELOVA SEDAM PRIČA

Da biste se oslobodili tih priča morate imati jasnu svijest o njima. Da biste je postigli, morate neko vrijeme provesti u meditaciji ili kontemplaciji. Tek ćete tada jasno vidjeti kako stvarate pojedinu priču i kako se u njoj gubite. Tek ćete tada shvatiti da se 'radi samo o priči' i da vi niste priča! Ako ste umorni od toga da se gubite u izmišljenim pričama, ako ste spremni izaći iz skrovišta i prestati s pretvaranjem, ako ste se spremni razgolititi i osloboditi, evo sedam velova s popratnom meditacijom/kontemplacijom. Glazba, svjetlo i... idemo!

Prvi veo

Priča o SLICI KOJU IMATE O VLASTITOM TIJELU

Kakva je vaša slika o vlastitom tijelu? Ako njome niste zadovoljni, odnosno ako ste stvorili negativnu priču koju sebi pričate o tijelu, postoji čitava industrija koja će ga prekrojiti, smršaviti, razvući, smanjiti, povećati, naglasiti, odjenuti ili, ako želite promijeniti samo

dvodimenzionalnu sliku, dotjerati u *Photoshopu*. Drugim riječima, ta vam industrija priča priču o vašem tijelu i potiče vas da se poistovjetite s njom i prisvojite je. Naučite vjerovati da ste svoje tijelo i da je ono, takvo kakvo je, neprikladno. Podržavaju vas u uvjerenju da vaše tijelo nije onakvo kakvo bi trebalo biti i da se zato osjećate loše u vezi sa sobom i svijetom. A onda vam kažu kako to mogu srediti. Vjerujete im i počnete stvarati priču 'ja sam tijelo', sa zapletom koji vas stalno podsjeća da je vaše tijelo neprikladno i da ga treba dotjerati.

Od dana kad se rodite, svijet oko vas potiče vas da stvorite priču o 'slici o tijelu'. Počnete vjerovati da ste samo fizički oblik. Na ekranu svojeg uma neprestano vrtite slike svojeg oblika koji ste vidjeli stotinu puta u zrcalu i, kako vrijeme prolazi, pod pritiskom medija koji prikazuju samo savršena tijela, počnete na račun svojeg fizičkog oblika stvarati sve veći broj kritika, od kojih su mnoge negativne.

Prozrete li tu priču 'ja sam svoja slika o tijelu', shvatit ćete da niste tijelo; ono je vaše prijevozno sredstvo, obitavalište, vaš hram, kočija, ali ne vi. I dok uviđate kako se pogrešno poistovjećujete sa slikom vašeg tijela na ekranu vašeg uma, počet ćete otpuštati 'veo' oko svijesti, oko sebe. Prestat ćete ponavljati jednu od mnogih tema ove priče, a koja glasi: „Izgledam grozno i zato se osjećam grozno." Ne, ne izgledate grozno zato što sad znate da ne možete vidjeti 'sebe' u zrcalu.

I dok veo slike o tijelu klizi s ekrana vašeg uma i spušta se na pod vaše svijesti, započeo je vaš unutarnji striptiz!

Meditacija/kontemplacija

Mirno sjedite – opustite se – promatrajte sve misli koje vam se javljaju u vezi s tijelom – svjesno stvorite jednu misao *'Ja nisam ovo tijelo, ja sam svjesno biće koje obitava u ovom fizičkom obliku i pokreće ga'* – nježno usmjerite svoju pozornost na tu misao – dopustite joj da se ukorijeni – mirno promatrajte kako proturječne misli dolaze i prolaze –

vratite se i oživite ovu misao – a onda je otpustite – budite svjesni sebe kako ste svjesni sebe kao ničeg drugog nego svjetla svijesti – oslobođeni vezanosti za bilo kakvu misao o bilo čemu – pa makar i na trenutak. Uz vježbu, taj će trenutak biti sve dulji i počet ćete uživati u novoj slobodi. Budite strpljivi.

Drugi veo

Priča o vašoj OSOBNOSTI

Što je osobnost? Tkanje koje se sastoji od crta, sklonosti i navika koje stvarate i spajate u vašoj svijesti da biste ih onda manifestirali u mislima, ponašanju i djelovanju. Ali vaša osobnost nije vi. Te crte, sklonosti i navike nisu vi. Vi ste tvorac i one su vaša tvorevina. Stvar je u tome da se usidre u gledalištu vašeg bića i da se počnete poistovjećivati s njima.

Putovanje kroz djetinjstvo razdoblje je kad mnogi ljudi projiciraju na vas svoju percepciju vašeg karaktera i osobnosti. Vjerujete im, ostvarujete ono što vide zajedno s onim što vi vidite i ponašate se tako da potvrđujete njihov i svoj opis vaše osobnosti. S vremenom određene karakterne crte i sklonosti postanu trajne u vašoj osobnosti. Gradite priču oko tih crta, oko osobe kakvom se vidite. Počnete vjerovati da ste vi ta 'osobnost'. Posvuda oko vas 'kult' osobnosti kao da potvrđuje da je najvažnija stvar u životu razviti svoju osobnost. 'Čini se' da nećete uspjeti u životu ako nemate... osobnost.

Katkad riječima opisujete kakva ste, prema vlastitim uvjerenjima, osoba. Činite to iznoseći dijelove 'priče o svojoj osobnosti' koji glase otprilike ovako: „Sklon sam zabrinutosti... Uvijek se uzrujam... Nikako ne mogu shvatiti... Sporo učim... Uvijek reagiram na takve ljude... To mi je u prirodi!" Međutim ne shvaćate da ne govorite o sebi, govorite o određenim crtama, sklonostima i navikama koje ste razvili. Ali one nisu vi.

Kao što smo već prije spomenuli, engleska riječ za 'osobnost' je 'personality' i dolazi od latinske riječi 'persona', što znači maska. Svi učimo kako stvoriti masku, a često i mnogo maski iza kojih se onda skrivamo. Različite crte i sklonosti iziskuju različite maske koje onda 'nosimo' u različitim odnosima. Maske zatim postanu naši identiteti, a oko svakog identiteta, svake maske, stvaramo drugačiju priču o sebi.

Shvatiti da niste svoja osobnost, da niste skupljene navike, crte i sklonosti koje ste stvorili, znači prozreti zabludu na kojoj se temelje te priče. Znači skinuti veo osobnosti. Veo koji može imati mnogo slojeva. Ovo možda zvuči zastrašujuće i možda pomislite: „Ali bez osobnosti bih bio ništa, bio bih poput zombija, klona." No upravo je suprotno točno. Vaša se osobnost (crte i sklonosti) velikim dijelom temelji na vašoj vezanosti za određena uvjerenja, emocije i djelovanja, tj. temelji se na egu. Kad je prozrete, kad priča propadne, otkriva se vaša stvarna osobnost. Na vidjelo izbija vaše istinsko ja. Samo što se ovaj put ne radi o maski, o velu, o izmišljenoj priči koju pokušavate održati.

Otkrivate se istinski mirni, dragi, radosni, neograničeni i beskonačni vi. Vi koji više ne osjećate nikakvu potrebu da se grčevito držite bilo kakvih crta, navika ili sklonosti te da se s njima poistovjećujete. 'Vi' koji se više ne ograničavate na određene reakcije i ponašanja. 'Vi' koji ste shvatili da ne morate razviti određenu osobnost kako biste se 'uklopili' ili svidjeli drugima ili dobili njihovu pozornost. To ste stvarni, istinski i slobodni vi. Naravno, ništa od ovog ne možete znati dok niste spremni lišiti se svega za što vjerujete da ste vi na razini osobnosti.

Kako ćete uočiti razliku između priče o vama utemeljene na vašoj osobnosti i istinskog vas? Da se priča temelji na osobnosti znat ćete po tome što vam se osobnost mijenja ovisno o okolnostima i osobi s kojom se nalazite. S druge strane, vaše pravo 'ja' uvijek je stabilno, uvijek optimistično, uvijek otvoreno, uvijek u svim odnosima spremno prihvatiti druge takvima kakvi jesu. U svim se

situacijama 'osjećate' jednako i više se ne skrivate i ne kompromitirate u odnosima. I, što je najvažnije, više ni na što i ni na koga ne 'reagirate'; sada svemu i svima proaktivno odgovarate, neovisno o tome što su rekli ili učinili. Što god netko rekao ili učinio, više to ne shvaćate osobno.

Meditacija/kontemplacija

Mirno sjedite – opustite se – odvrtite u glavi nedavnu interakciju s nekim na koga ste emocionalno reagirali – gledajte kako se priča odvija na ekranu vašeg uma – prepoznajte crte i sklonosti koje su izbile u prvi plan u vašoj reakciji – imenujte ih – potražite kakva se vezanost krije iza pojedine emocije – ponovno u glavi odvrtite interakciju, ali ovaj put tako da vaš odgovor bude sasvim drugačiji – smireno i hladnokrvno – mirno i pozitivno. Vježbajte to i primijetit ćete kako u takvim situacijama rjeđe reagirate i kako ste svjesniji 'stvarnog' vremena – primijetit ćete da ste više ono što ste doista. Budite strpljivi.

Treći veo

Priča o vašoj PROŠLOSTI

Predočavanje vašeg životopisa na razgovoru za posao, kao dokumenta vaše vjerodostojnosti, trenutak je kad kažete: „Pogledajte moje kvalifikacije, moje iskustvo, moja postignuća. To sam ja." No naravno da to niste vi nego samo vaša priča. To je prošlost. Priča o tome što ste radili u prošlosti. To niste vi.

Gotovo svaki razgovor s nekom osobom koju ste tek upoznali obuhvatit će velikim dijelom i ono što smatrate svojom prošlošću. Ispričat ćete svoju životnu priču do ovog trenutka, vjerujući da tako osobi govorite nešto o sebi. No to niste vi, to je samo priča. A vi niste priča.

Za većinu nas prošlost je snažna priča zabilježena na unutarnjem filmu koji nazivamo sjećanjem. To je jedan od naših najpo-

pularnijih filmova u kojem imamo vodeću ulogu. Izvlačimo i projiciramo svoju prošlost na ekran uma i onda uživamo pretačući je u riječi i emitirajući je svakom tko želi poslušati. Svaki put kad to činimo, dodatno se učvršćujemo u zabludi da govorimo o sebi! Ne primjećujemo da se obavijamo tek još jednom pričom.

Nije lako skinuti taj veo. Postao je svojevrstan oslonac, priča kojoj se neki od nas priklanjaju i u kojoj nalaze zaklon. Drugi uvijek pokušavaju pobjeći svojoj prošlosti, vjerujući da je stvarnija od sadašnjosti pa je pokušavaju istisnuti iz svijesti zato što još vlada njima. No time samo jačaju priču. Prošlost je, zapravo, samo gomila sjećanja koja nemaju nikakvu moć nad vama kad ih prozrete, kad uvidite da ta sjećanja nisu vi. Da biste to postigli, morate biti *svjesni* toga kako se gubite u prošlosti svojih radnji i morate se *odvojiti* od te prošlosti. Ali ne tako da je potiskujete, niječete ili se borite protiv nje mislima, osjećajima i djelovanjem, već tako da jednostavno uvidite: „Ja nisam ta priča. To nisam ja. To je samo snimka nekih misli, osjećaja ili djela, ali to nisam ja. To je niz slika o prošlim događajima, ali to nisam ja."

Iskreno govoreći, s čisto duhovnog stajališta, s istinskog stajališta, uopće nemate prošlost. Vaša djela, vaše tvorevine ostavljaju zabilješku u vašem sjećanju i u sjećanju drugih, ali to niste vi. Osjećate li slobodu ovog uvida? To ne znači da ćete nekome nešto učiniti i onda reći: „To je sad prošlost, a ja nisam moja prošlost. Dakle to nisam ja." To bi značilo da se odričete svoje odgovornosti za sadašnje tvorevine, za sadašnja djela. Sve što činimo ima određene posljedice. Danas se nosite s posljedicama vaših prošlih djela. Razlog tomu je što vaša prošla djela nisu bila usklađena s istinom u vama, nisu bila usklađena s onim što doista jeste.

Poistovjetiti se sa sjećanjem na neko vaše djelovanje u prošlosti značilo bi poistovjetiti se s onim što činite. A kao što smo već vidjeli, niste ono što činite. Ono što činite nije vi. Međutim ako je vaše djelovanje utemeljeno na pogrešnom identitetu koji ste prisvojili, djelovanje će nastaviti živjeti u vašoj svijesti kao nepotpuno, kao

nedovršen posao, zato što nije nastalo u skladu s istinom u vama. Iz tog nas razloga sadašnja djelovanja utemeljena na egu proganjaju u budućnosti, a prošla djela utemeljena na egu proganjaju u sadašnjosti. Ne samo tako što nam se vraćaju iz univerzuma naših odnosa nego i iz univerzuma naše svijesti ili, točnije, savjesti! To je, naravno, načelo koje katkad nazivamo 'karmom'.

'Breme karme' definirano je svim djelovanjima koja smo stvorili u stanju ega, tj. kad smo se vezali i poistovjetili s nečim što nismo, uključujući našu prošlost. To je jedan od razloga zašto nam toliko treba da riješimo svoju karmu. Jedna od naših najdubljih vezanosti vezanost je za prošlost. Brzo rješenje tog problema jest da se prestanemo poistovjećivati s nečim što nismo, a to, između ostalog, znači da se prestanemo doživljavati u okvirima prošlosti. Prošlost je samo priča, a mi nismo priča.

Jeste li primijetili kako neki ljudi provedu život nastojeći doseći svoju prošlost? U nekom su trenutku nešto postigli za što su dobili priznanje. Iznenada su imali priču o svojoj slavi koju su mogli zgrabiti i s kojom su se mogli poistovjetiti. Budući da su osjećaji (emocije) iz tog vremena bili tako jaki, ti su ljudi ostatak života proveli pokušavajući ponoviti priču i emocije koje su tada osjećali. Ima i onih koji život provedu nastojeći stvoriti 'uglednu prošlost'. Cilj im je postići nešto tako važno u očima drugih da će si time osigurati njihovo sjećanje, priznanje i poštovanje. U oba slučaja riječ je o egu na djelu koji pokušava stvoriti i ponoviti priču o jastvu koja nije ni točna ni stvarna.

Meditacija/kontemplacija

Mirno sjedite – opustite se – stvorite u svijesti sliku profila svojeg života iznesenu na jednoj stranici – u profilu je sažetak vaših prošlih djelovanja i postignuća – neka ga od dolje uhvati plamen i gledajte kako ga polako guta – ogrijte se o plamen – podsjetite se da sloboda nema prošlost – vaša je prošlost prošla i nema je – osjetite svoju slobodu. Budite strpljivi.

Četvrti veo

Priča o vašim ODNOSIMA

Drugi i treći veo, odnosno vaše priče o osobnosti i prošlosti usko su povezane s četvrtim velom, odnosno pričom o odnosima. Kontekst našeg života određuju naši najbliži odnosi. Obitelj, prijatelji i kolege glavni su likovi u filmu pod naslovom 'Moji odnosi'. Svaki je odnos drugačiji i svaki ima svoju priču, zaplet. Za priču svakog odnosa stvaramo zasebnu sliku o sebi.

U nekim ste odnosima opušteniji, u drugima ste sretniji, a u nekima ste baš jadni. U svakom ste odnosu netko drugi. Stvarate sliku lika kakvim se vidite u određenom odnosu i poistovjećujete se s njome. I zato se veoma lako možete osjećati rascjepkano i katkad zbunjeno. Duboko u sebi ne možete shvatiti zašto ste s različitim ljudima različita osoba (katkad i prilično različita). Zašto ne možete uvijek biti isti, postojani, opušteni, zadovoljni, neopterećeni?

Tu je onda i povijest svakog odnosa. Neki odnosi, osobito oni obiteljski, idu daleko u prošlost. O nekima rado i često razgovaramo s prijateljima i kolegama dok o drugima govorimo samo sebi u svojoj glavi, prepričavajući prošle priče s nekim ljudima. Gubimo se u tim pričama, neprestano ih vrtimo i potpuno se poistovjećujemo s našim ulogama u njima.

Jasno da uz povijest naših odnosa postoji i visok stupanj vezanosti, zato ih se i prisjećamo. Otuda i često vrlo intenzivan emocionalni sadržaj kojim su protkani. To nije pogrešno i loše, ali ne uviđamo da, tako dugo dok se vežemo za priče o odnosima i tako dugo dok se poistovjećujemo s njima, nismo u stanju dati ljubav u tim odnosima. Teško nam je i katkad nemoguće u njima biti ono što doista jesmo. Iz tog razloga obitelj lako prestane biti mjesto miline i svjetla te postane mjesto nevolje i sukoba.

Moderni prikaz stvaranja i razvoja disfunkcionalnog odnosa, pa stoga i priče o problematičnom odnosu, televizijska je sapunica. Skupina likova stvori dramu iz niza odnosa ispunjenih intenzivnim

emocijama vezanim uz sukob, okrivljavanje, ljubomoru i mentalitet žrtve. To se onda percipira kao prirodan, normalan i ispravan način življenja. Takve priče o odnosima koji datiraju daleko u prošlost, ispunjene sukobima likova, čak postanu 'vijesti' i o njima se izvještava kao da se radi o stvarnim odnosima! U takvim pričama ima malo, ako uopće, istinske sreće. U protivnom bi bile jednolične i dosadne. I u njima ima malo, ako uopće, istinske ljubavi. U protivnom bi odnosi bili skladni i, za promatrača sa strane, bez ikakvih događanja. Uspoređujući svoj život s tim dramama, bilo u serijama bilo u filmovima, zaključujemo da nije zanimljiv i vrijedan spomena ako ga i sami ne ispunimo emocionalnim previranjima i sukobima s onima koji nas okružuju.

Ne uviđamo da stvarajući mnoštvo sitnih drama s onima koji su nam bliski, podrivamo vlastiti mir, potiskujemo sposobnost da volimo i uništavamo vlastito zadovoljstvo i radost.

Kad u nekom našem odnosu vladaju nemir i bol, počnemo stvarati sjećanja i oblikujemo priču o tom odnosu, o tim 'emocionalnim trenucima'. Polako, ali sigurno vežemo se za ta sjećanja i poistovjećujemo se s njima tako da, svaki put kad sretnemo osobu ili razmišljamo o njoj, ta sjećanja isplivaju i dominiraju našim mislima i osjećajima.

Toliko priča s toliko ljudi. Ulijećete i izlijećete iz priča u svojem umu, u jednom trenutku vrteći jednu na ekranu svojeg uma, a u drugom stvarajući drugu u arhivu svojeg sjećanja. No to su samo priče, nisu utemeljene u stvarnosti. Nisu ništa više od bajki koje su vam roditelji možda pričali dok su vas pokušavali uljuljkati u san. To su vaše vlastite sapunice koje se vrte u kinu vašeg bića. Tako dugo dok ih puštate, onemogućavate sebi da spoznate svoje istinsko ja. U konačnici one ne dopuštaju da vaši susreti s ljudima budu svježi i novi, bez onog što se katkad naziva 'teretom' iz prošlosti. Teret je priča o uvjerenjima koja ste u prošlosti stvorili o nekoj osobi i svaki put kad tu osobu danas sretnete, dodatno potvrđujete i učvršćujete svoju vezanost za ta uvjerenja.

I onda se pitate zašto vam je katkad teško povezati se s ljudima u vašem životu. Iskreno govoreći, češće se povezujete s uvjerenjima, pričom o drugoj osobi, nego sa samom osobom. I zato se kaže da se pri svakom susretu dvoje ljudi, zapravo, pojavi šestero ljudi. Tu je priča o tome što mislite kako vas drugi vide, priča o tome kako biste željeli da vas vide i priča o tome kakvi doista jeste! Zatim priča o tome što druga osoba misli kako je drugi vide, o tome kako bi željela da je vide i o tome kakva doista jest. Toliko se priča okupi pri samo jednom susretu! Nije ni čudo da su odnosi tako... problematični! Ni Hollywood tome nije dorastao!

Najteže se riješiti velova o prošlosti naših odnosa. Uložili smo mnogo sebe, svojeg identiteta u njih. Toliko smo se vezali za naše priče da nam nije lako pustiti ih, distancirati se, shvatiti da je prošlost prošlost, vidjeti da je svaka priča sastavljena od 'emocionalnih sjećanja' koja nemaju nikakvu vrijednost u sadašnjem trenutku. Vidjeti priče o svojim odnosima kao mentalne zatvore nije jednako kako otići k baki na čaj, kolače i razgovor o... obiteljskoj prošlosti!

Želimo li opet biti slobodan duh, želimo li osloboditi svoju sposobnost susretanja ljudi sa svježom, zanosnom i obnovljivom energijom, moramo se riješiti vela priča o našim odnosima, moramo ga strgnuti. U protivnom, zapet ćemo u osuđivanju, predbacivanju, žaljenju, sramu i mislima poput: „Sjećam se kad sam se zbog njih osjećala... Nikad neću zaboraviti što si mi učinio... Nije li strašno to što nam se dogodilo prije dvadeset godina." Čak su i priče o 'ugodnim sjećanjima' velovi koji skrivaju stvarno ja i koji nas drže zarobljenima u pričama o odnosima. Sva su sjećanja poput albuma sa slikama. Ne ustajete ujutro da biste proveli dan u albumu sa slikama. Čak i ako je ispunjena ugodnim osjećajima, prošlost se ne može uhvatiti i ponoviti. Bilo bi to kao da jedete stari kruh.

Meditacija/kontemplacija

Mirno sjedite – opustite se – prisjetite se osobe za koju smatrate da vam je najbliža – stavite njezinu sliku na ekran svojeg uma – pustite

da se malo odvija priča vašeg odnosa – promatrajte priču – a onda je zaustavite – gledajte samo osobu u mislima – pustite da slika njezina lica izblijedi sve dok se ne pretvori u blistavo svjetlo – a onda dopustite da to svjetlo usiše u sebe sve slike i sjećanja iz vaše priče, baš kao što crna rupa usiše u sebe sve okolno svjetlo – i sve što je preostalo jest predivno, blistavo svjetlo – podsjetite se da je to istinski oblik osobe, baš kao što je i vaš istinski oblik – oboje ste oslobođeni onog što se dogodilo prije – osjetite slobodu i ljepotu ove 'istinske' veze koju sad imate s osobom – svjetlo isprepleteno svjetlom – vježbajte ovu vizualizaciju i primijetit ćete kako se mijenja vaša sposobnost da u njezinu društvu budete ono što doista jeste. Budite strpljivi.

Peti veo
Priča o EMOCIJI

Već smo se bavili time kako je glavni uzrok emocija ego i kako je ego puka pogreška. I zato su i emocije pogreške. Ali moćne pogreške zato što 'podižu dosta prašine' u našoj svijesti. To su poremećaji koji se mogu kretati od blagog mreškanja pa do golemog uragana. A kada do njih dođe, imamo osjećaj kao da smo živnuli. Gnjev i strah u našem tijelu stvaraju kortizol i adrenalin i dok ti kemijski spojevi kruže našim tijelom, osjećamo da smo pozorni, budni i živi. Čak i plačemo kako bismo se oslobodili određenog emocionalnog pritiska i tuga iznenada 'djeluje' ugodno!

Te emocije ne samo da nas redovito posjećuju u svakodnevnom životu nego postajemo ovisni o njima. Ako tijekom dana ne doživimo neku 'dramu', odnosno neki oblik gnjeva, straha ili tuge, imamo osjećaj kao da nam nešto u danu nedostaje. Imamo osjećaj praznine. Ništa se nije dogodilo. Emocije se nisu dogodile. I tako ima dana kad tražimo razlog da se uvrijedimo („Kako se usuđuješ takvo što reći...") i svjesno nastojimo biti u društvu osobe za

koju znamo da će nam dići tlak i, svjesno ili nesvjesno, potičemo je da to učini. Tražimo vijesti koje će nas šokirati ili ožalostiti („Jesi li vidjela? Nije li to strašno?"). Ne tražimo razloge za radost, već razloge za tugu, gnjev i strah („Bojim se da bi se nešto strašno moglo dogoditi.").

Dok bilježimo sjećanja na to kad smo osjećali određene emocije, gradimo priče o emocijama. A onda u njih ulažemo svoj identitet. Pokušavajući potvrditi svoj 'emocionalni identitet', svaki dan tražimo načine kako proživjeti te priče, vjerujući da su normalne i da smo postojani u svojem 'emocionalnom jastvu'. Dok, obavijeni velom svoje emocionalne priče, tražimo priliku da odigramo i malu ulogu u kakvom prizoru, iza svega se krije emocionalna ovisnost. Svoje emocionalne reakcije i ponašanje opravdavamo riječima: „Samo sam htio pomoći... Vidim da ti treba podrška, bijesan sam kao i ti." No duboko u sebi samo vrtimo svoju priču kako bismo opet 'osjetili te emocije' i tako potvrdili emocionalni identitet, koji nam zapravo ne pripada.

Ponavljam, nije se lako osloboditi tog vela, nije lako prestati pričati tu priču. Osjećat ćete simptome ustezanja sve dok se iza vela ne otkrije i ne realizira jastvo bez emocija (bez ega). Tek ćete tada vidjeti što je emocija. Poput magle u rano jutro, nema nikakvog sadržaja ni moći. I čim svane sunce, nestaje i isparava se. Čim se svjetlo, odnosno prava svijest istinskog jastva, opet pojavi, magla emocije ispari. Tek tada možete opet osjetiti mir. Tek tada možete opet birati svoje osjećaje. Tek tada možete opet biti izvor ljubavi u životu.

Ako vam to i dalje nije jasno, razmislite opet o drugom dijelu. Treba vremena da bismo jasno vidjeli kako u svijesti stvaramo emocije. Kad u potpunosti uvidite i shvatite svojim pravim okom, okom svojeg intelekta, da vi niste vaše emocije, a ljubav, naravno, nije emocija, počet ćete skidati veo emocija. No pod njim ćete otkriti još finiji veo!

Meditacija/kontemplacija

Mirno sjedite – opustite se – svjesno stvorite emociju straha kao zabrinutosti – osjetite je u potpunosti – zatim svjesno stvorite emociju gnjeva kao razdraženosti – osjetite je u potpunosti – zatim svjesno stvorite emociju tuge kao melankolije – osjetite je u potpunosti – a onda prestanite stvarati – dopustite svim emocijama da utihnu – osjetite kako tišina raste iznutra – osjetite u potpunosti tu tišinu – osjetite kako se mir, spokoj, apsolutna mirnoća te tišine šire – neka ta spokojna mirnoća postane dar – darujte je nekomu za koga znate da je malo nemiran – darujte je s ljubavlju – u potpunosti osjetite mir i ljubav – osjetite postojanost tih osjećaja – primijetit ćete da su vaši osjećaji, zapravo, vaša priroda. Vježbajte ovo s mnogo strpljenja.

Šesti veo

Priča o UVJERENJU

Priče o uvjerenjima o drugima tek su vrh sante leda svih priča o 'uvjerenjima' koje nosimo u svijesti. „Znaš što mislim?" najčešći je uvod kojim će se poslužiti netko tko vam želi ispričati priču o svojim uvjerenjima. Iako vam je većina uvjerenja zakopana u podsvijesti, zabilježena u nekom trenutku u prošlosti, priče o vašem sustavu vjerovanja najlakše se mogu zapaziti kad razgovarate s drugima. Sustavi vjerovanja su poput računalnih programa koji su vam u najranijoj dobi instalirani u hardver svijesti. I otad ih neprestano potvrđujete i nadograđujete.

Ne samo da izranjaju u vašim razgovorima nego i živite u njima i poistovjećujete se s njima, i to tako često da se na kraju osjećate ugodno samo s ljudima koji imaju slične priče o uvjerenjima. Štoviše, možda ste se za ta usvojena i održavana uvjerenja toliko vezali i toliko poistovjetili s njima da ste postali nasilni prema ljudima koji ih nemaju, koji ih ne razumiju ili koji imaju uvjerenja za koja smatrate da ugrožavaju vaša. Informativni mediji svaki dan izvještavaju o sukobima takvih sustava vjerovanja. Sukobi civilizacija ne

postoje, samo sukobi sustava vjerovanja. Ne postoji rat riječi, samo rat uvjerenja.

'Ja sam kršćanin', 'ja sam hinduist', 'ja sam musliman', samo su naslovi priča utemeljenih na sustavima vjerovanja koji su većini nas uprogramirani u najranijoj dobi. Naučili smo projicirati te priče na ekran svojeg uma i stvarati likove nazvane 'kršćanin' ili 'musliman', kao sliku u svojem umu. Gledamo sliku, uvjerenje i kažemo: „To sam ja!" Niste, to je samo priča. Kao da sjedite u kinu, gledate junaka u filmu i kažete: „Ono gore sam ja!" Niste, to je priča izmišljenog, nepostojećeg lika.

Poistovjetiti se s nekim sustavom vjerovanja znači stvoriti lažnu priču o sebi utemeljenu na nizu pogrešnih uvjerenja. To može rezultirati samo napetošću, defenzivnim ponašanjem, zabrinutošću, sukobom i možda, u konačnici, mržnjom. Pustite to. Okanite se priče. Skinite veo. Ne trebaju vam uvjerenja. Ako kažete: „Ne vjerujem ni u što", to ne znači da ste slabić, nemati mišljenje nije znak slabosti. Štoviše, to vam daje snagu zato što je ne trošite na održavanje ili obranu uvjerenja i njihovih priča.

No treba vam hrabrosti da biste se oslobodili uvjerenja da morate imati uvjerenje i da biste eksperimentirali sa življenjem bez uvjerenja! Treba vam hrabrosti da biste prestali vjerovati u svoje priče o uvjerenjima, da biste se prestali poistovjećivati s njima i da biste ih prestali braniti. Zašto? Zato što se tad otvarate mogućnosti da postanete svjesni 'istine', koja se može javiti samo u takvom trenutku. Tek kad se ogolite i postanete ranjivi pred istinom, tek tad možete pojmiti najdublju istinu da vas ništa ne može dodirnuti. 'Sustav obrane' potreban vam je jedino onda kad se grčevito držite naučenih i upijenih uvjerenja i kad se s njima poistovjećujete. Stvarajući sustav obrane stvarate strah, gnjev i tugu, pa stoga i patnju.

Recimo da se jednog dana ostavite priče definirane uvjerenjem da vas drugi mogu povrijediti uvredama ili neodobravanjem ili iskazivanjem nepoštovanja. Kad riskirate i okanite se takvog uvjerenja, umjesto da svu svoju energiju i pozornost trošite na to da krivite

druge za svoje osjećaje i da se branite od njihovih riječi, vi ste sad slobodni.

U toj slobodi u stanju ste vidjeti da stvarni uzrok vaše patnje ne dolazi od njih nego od VAS. Zašto? Zato što ste vjerovali da ste povredivi, vjerovali ste da drugi ne bi smjeli vikati, vjerovali ste da drugi ne bi smjeli biti zli, vjerovali ste da bi svijet trebao biti baš onakav kakvim ga vi želite i vjerovali ste da biste samo onda mogli biti sretni. Vjerovali ste da bi svijet trebao biti savršen i u skladu s vašim vjerovanjem o tome što je savršen svijet. Vjerovali ste da su drugi i svijet odgovorni za vašu sreću.

Kako se približavamo kraju knjige, možda vam je jasnije da takve priče o uvjerenjima nisu točne. Zato vam preporučam da ih se riješite. Oslobodite ih se. Osim ako, naravno, do kraja života ne želite živjeti u zatvoru koji ste sami stvorili. Ne vjerujte ničemu, ni jednoj riječi u ovoj knjizi. Ali nemojte početi vjerovati da ne biste trebali vjerovati! Tek kad prestanete definirati svoje jastvo prema uvjerenju ili nizu uvjerenja, tek ćete tada moći 'vidjeti' što je istina za vas, odnosno postat ćete autentični.

Tek ćete tada shvatiti da ne možete vidjeti sebe, da ste gledatelj gledanog. A jedino što gledatelj ne može vidjeti jest sebe samog. Što znači da sve ono što možete vidjeti niste vi. U tom ćete se trenutku prestati poistovjećivati s onim što vidite, uključujući i svoja uvjerenja, i bit ćete slobodni. Skinut ćete veo uvjerenja.

Meditacija/kontemplacija

Mirno sjedite – opustite se – meditirajte i razmišljajte o jednom pitanju – što biste mislili i govorili da nemate uvjerenja – prinesite to pitanje svjetlu svijesti – promatrajte što će se dogoditi – igrajte se s pitanjem – budite otvoreni prema svemu što se u vama pojavi kao odgovor – osjetite duboki mir koji se možda pojavi u vama sad kad više ne morate iznositi nikakva uvjerenja.

Sedmi veo

Priča o SUPTILNOJ SLICI O SEBI

Nakon što ste život proveli poistovjećujući se s odrazom koji svako jutro vidite u kupaoničkom zrcalu, nije mala stvar shvatiti i prihvatiti da niste oblik nego svijest, da niste materija nego svjetlo, da niste tijelo nego duša. Odbacivanje svih ostalih priča o jastvu (ono sam što radim, ono sam odakle dolazim, ono sam što imam itd.) neće se dogoditi preko noći i sigurno ne nakon samo jednog čitanja ove knjige. Pred vama je izazov očuvanja svijesti u svojem istinskom jastvu dok se probijate kroz prosječan dan. No postoji još jedna slika za koju smo svi duboko vezani i oko koje neprestano stvaramo priče o 'sebi'. Poznata je kao naša 'suptilna slika o sebi'. Tu je sliku najteže uočiti i taj je veo najteže skinuti. Ona je mješavina prošlosti, odnosa i uvjerenja. Zadržava se negdje u pozadini naše svijesti, blijedi da bi se onda opet pojavila, poput duha u maglovitoj noći, sve dok ne shvatimo tko smo doista, ne teoretski nego stvarno.

Priča o suptilnoj slici o sebi obično je prvi dar roditelja, nastavnika i braće, dok iznose svoja mišljenja o vama, a vi ste još jako maleni. Kad vam ljudi govore stvari poput: „Ne možeš... nisi dovoljno dobar... nikad nećeš... nisi tomu dorastao... ti zločesti mali...", vjerujete im na riječ, upijate njihove riječi i počinjete stvarati priču o svojoj suptilnoj slici o sebi. Nije bitno je li negativna ili pozitivna, pa čak ni je li točna. Nitko ne može znati kakvi ste doista, samo vi to možete. No nećete moći u potpunosti osloboditi svoje jastvo od priče utemeljene na suptilnoj slici o sebi tako dugo dok vam se podsvijest grčevito drži slika koje ste primili od drugih i dok podržava 'priču o sebi' nastalu od tih slika. Nema tog pozitivnog razmišljanja koje vam može pomoći tako dugo dok vrtite tu priču.

Da biste se oslobodili tog vela, potrebne su dvije stvari: svijest i spoznaja. Prvo, svijest o vašoj vezanosti za ovu priču i o njezinu ponavljanju u vašim mislima i riječima. I drugo, spoznaja da pravo

'ja' koje kaže 'ja jesam' nadilazi tu priču. Iz tog je razloga potrebno svaki dan meditirati ili kontemplirati. Tek tijekom meditacije i kontemplacije dolazi do produbljivanja svijesti i do spoznaje. Mnogi ljudi pokušavaju negativne misli i osjećaje koji proizlaze iz te slike o sebi popraviti 'pozitivnim razmišljanjem'. Međutim to uglavnom djeluje samo na jednoj površnoj razini. Vezanje za suptilnu sliku o sebi i poistovjećivanje s njome nadilazi misli i zato ima snažan utjecaj na razmišljanje.

U početku, dok ćete izvoditi meditacijske i kontemplacijske vježbe, moći ćete samo nakratko vidjeti jastvo oslobođeno bilo kakve vezanosti za bilo kakvu sliku. Poput magle koja se nakratko povlači da biste 'vidjeli' sve do mora, a onda se opet vraća i onemogućava vam pogled. Jednako tako moći ćete nakratko vidjeti kroz sve svoje priče, ovisno o vašoj svijesti o sebi i o hrabrosti da odbacite velove. Kao da se oblačite pa svlačite pa opet oblačite: postat ćete barem nakratko svjesni sebe kao 'svjetla svijesti', prozirnog i otvorenog sebe, iskrenog i neustrašivog. A onda ćete se iz navike opet zaogrnuti, skriti svoje svjetlo, obaviti velom i opet se izgubiti u svim svojim pričama.

A onda jednog dana, jednog sudbonosnog dana, magla će nestati, spaljena blještavim svjetlom vašeg istinskog 'ja'. Prozret ćete sve svoje priče, vidjet ćete da su samo priče, a vi niste priča. Velovi će nestati, spalit će ih svjetlo čiste svijesti, čistog jastva. Iza velova će se otkriti vaše pravo, stvarno, istinsko jastvo. I tek tada s nepokolebljivim uvjerenjem možete reći: „Stojim razgolićen pred tobom." Što je dobro ako ni zbog čega drugog, zato što ste goli došli i goli ćete otići!

U međuvremenu uvijek postoji izbor: možete živjeti u mračnom svijetu po imenu 'emocionalna patnja' ili se prepustiti 'prosvijetljenom životu', odnosno življenju u svjetlu ljubavi.

ZAKLJUČAK

Kad zbacite sa sebe velove, brišete i prašinu sa svojih vezanosti. Dok ste uočavali najrazličitije načine na koje ste se skrivali, spoznali ste i sad znate:

Ego se stvara u trenutku kad se vežete, kad vežete svoje srce za nešto, a pritom je 'nešto' (predmet, zamisao, osoba, uvjerenje, sjećanje) samo slika na ekranu vašeg uma. U tom se trenutku pogrešno poistovjećujete. Pogrešno mislite da ste ono što je u vašem umu. A kad se tomu u vašem umu nešto dogodi, mislite da se dogodilo i vama.

Emocija se javlja kao poremećaj u vašoj svijesti kad je predmet za koji ste se vezali i s kojim ste se poistovjetili oštećen, ugrožen, premješten ili izgubljen. Emocija se najčešće javlja u jednom od sljedeća tri oblika: kao tuga, gnjev ili strah.

Ljubav nije emocija. Ona je stanje u kojem postoji svijest o povezanost sa 'svime' bez ikakvog vezanja.

Strah je ljubav iskrivljena vezanjem. Strah stvarate kad svoje srce, sebe vežete za nešto i tako iskrivljujete čisto, blistavo svjetlo svojeg jastva, svoje ljubavi, u vibraciju straha. Radi se o istoj energiji, ali o drugačijoj vibraciji.

Sve emocije nestaju kad ih se promatra. U procesu promatranja emocije, distancirate se od nje i vraćate se u svoje središte, u kojem uvijek nađete svoj mir, a on je vaša snaga.

Osjećaji su nešto što sami stvarate, a ne nešto što vam se događa. Osjećati znači dodirivati i percipirati. Kao ljudska bića osjećamo, dodirujemo i percipiramo na tri razine: fizičkoj, intelektualnoj i duhovnoj.

Kad ste emocionalni, ne možete birati osjećaje. Privremeno gubite vlast nad sviješću.

Da biste 'osjetili' istinsku ljubav, morate je davati, što, zapravo, znači davati sebe. I dok dajete širite, povezujete se, bez ikakve želje za nečim zauzvrat, 'osjećate' tu ljubav na izlasku.

Gledateljstvo vašeg bića mjesto je na koje uvodite vanjski svijet. Nakon toga stvarate, režirate i projicirate, ovisno o vašim prijašnjim iskustvima o svijetu i naučenim vjerovanjima o svijetu. Na taj način stvarate i održavate svoje 'priče' o svijetu za koje se vežete, s kojima se poistovjećujete i u kojima se gubite. Ljubav se tada skriva, a u svijetu vreba ego.

VI ste JEDNO te ISTO

Vi ste istinsko **JASTVO**
kad nestane sva neistinitost

Vi ste 'biće' **SVJESNOSTI**
prije bilo čega što 'činite'

Zasebna **DUŠA** nije nešto što vreba
iz vašeg tijela, to ste vi

Blistavi **DUH** nije nekakva tajanstvena energija
koja kruži univerzumom, to ste vi

Vi ste čista **SVJESNOST**
kad su prestala sva vezanja

Vi ste **'JA'** koje kaže 'ja jesam' kad nestanu
sve težnje da se bude bilo što drugo nego 'ja'

Svjetlo **LJUBAVI** može se naći
jedino u vama, zato što ste to vi

Dodatak

POSTATI SVJESTAN PRISUTNOSTI EGA

Ego je uzrok mnogih tipova ponašanja, uključujući:
1. Kritiziranje, 2. Posjedovanje, 3. Jadanje, 4. Okrivljavanje, 5. Otpor, 6. Fragmentiranje, 7. Zavist, 8. Ograničavanje sebe, 9. Projiciranje, 10. Sumnju, 11. Obranu, 12. Zaštitu, 13. Pokroviteljsko ponašanje, 14. Ispravljanje, 15. Bježanje, 16. Izbjegavanje, 17. Poricanje, 18. Želju, 19. Osuđivanje, 20. Zabrinutost, 21. Laganje, 22. Nesvidanje, 23. Sviđanje, 24. Neodobravanje, 25. Natjecanje, 26. Popravljanje (drugih), 27. Kontroliranje.

Ponašanje	**Primjer**	**Specifičan strah**	**Poistovjećivanje/ vezanje (za SLIKU u umu)**
1. Kritiziranje	*"Mislim da je tvoja zamisao doista loša i da neće upaliti."*	*Mislim da je moja zamisao bolja, ali se bojim da će tvoja biti prihvaćena.*	*Vezanje za sliku moje zamisli i poistovjećivanje s njome.*
2. Posjedovanje	*„Nije mi se svidjelo kad sam te sinoć na zabavi vidio kako se smiješ i očito dobro zabavljaš s onom osobom."*	*Bojim se da ću ti se manje sviđati ili da ćeš me čak ostaviti.*	*Vezanje za sliku te osobe i poistovjećivanje s njome.*

3. Jadanje	*"Ta je juha hladna – kako mi se usuđujete poslužiti hladnu juhu?"*	*Strah da ću morati jesti hladnu juhu. Ili strah da bi se ovaj znak nepoštovanja mogao nastaviti.*	*Vezanje za tanjur juhe ili sliku o poštovanju i poistovjećivanje s time.*
4. Okrivljavanje	*"Oni su krivi što izvještaj nije napravljen kako treba."*	*Strah da bi ljudi mogli pomisliti da sam ja kriv.*	*Vezanje za sliku o vlastitom savršenstvu i poistovjećivanje s njome.*
5. Ograničavanje sebe	*"Ne mogu skijati", nakon pada i ozljede noge u dobi od 10 godina; trideset godina poslije netko kaže: „Dođi s nama na skijanje", na što odgovor glasi: „Ne mogu skijati."*	*Strah od uspjeha. Strah od nadilaženja slike o sebi kao o 'neskijašu' i poistovjećivanje s njome.*	*Vezanje za omalovažavajuću sliku o sebi kao 'neskijašu' i poistovjećivanje s njome.*
6. Ispravljanje	*„Daj da ti pokažem kako se to radi. Radiš to jako loše zato što je to POGREŠNO."*	*Strah da će opet pogriješiti.*	*Vezanje za sliku dobro obavljenog zadatka prema mojim uputama i poistovjećivanje s njome.*
7. Izbjegavanje	*"Ne mogu doći na sutrašnji sastanak."*	*Strah od komuniciranja u skupini u kojoj bih mogao izgubiti tuđe poštovanje i odobravanje ili strah da će rezultat sastanka biti taj da ću morati nešto učiniti.*	*Vezanje za sliku tuđeg poštovanja i odobravanja te poistovjećivanje s njome. Vezanje za zamisao o slobodnom vremenu ili o kontroli nad vremenom.*
8. Želja	*"Želim novi dom."*	*Strah da ću zauvijek ostati u ovoj kući i da neću imovinski napredovati.*	*Vezanje za sliku o sebi kao o prosperitetnoj osobi u očima drugih i vezanje za tu sliku.*

9. Nesviđanje	*"On mi se uopće ne sviđa."*	*Strah da će on ponoviti ponašanje za koje sam (pogrešno) mislio da je uzrok mojeg lošeg raspoloženja.*	*Vezanje za sliku o vlastitom dobrom raspoloženju i poistovjećivanje s njome.*
10. Natjecanje	*"U svemu moram pobjeđivati."*	*Strah od gubitka obraza/prestiža.*	*Vezanje za sliku o uživanju tuđeg priznanja, pažnje i slavljenja te poistovjećivanje s njome.*
11. Kontroliranje	*„Ne završiš li posao do 15:30 onako kako JA to tražim, osjetit ćeš negativne posljedice."*	*Strah da će osoba to učiniti na svoj način ili da će zakasniti.*	*Vezanje za sliku posla obavljenog na moj način i na vrijeme te poistovjećivanje s njome.*
12. Zavist	*„Želite tuđi položaj i/ili njegov način življenja."*	*Strah da neću biti percipiran kao uspješan.*	*Vezanje za sliku o sebi kao osobi koju drugi poštuju zbog uspješnosti te poistovjećivanje s tom slikom.*
13. Projiciranje	*"Pokrenimo 'projekt' koji će svijet učiniti boljim."*	*Strah da će se stanje u svijetu pogoršati ili da će ostati kakvo jest, dakle loše.*	*Vezanje za sliku o tome kakav bi svijet trebao ili mogao biti i poistovjećivanje s njome ili vezanje za sliku o sebi kao o 'spasiocu' svijeta.*
14. Sumnja	*"Nisam siguran je li to što govoriš točno i treba li tako postupiti."*	*Strah da će, budem li slijedio tvoj savjet, doći do katastrofe.*	*Vezanje za sliku o očuvanju vlastite sigurnosti i poistovjećivanje s njome.*
15. Obrana	*"Mislim da ME cijelo vrijeme napadaš."*	*Strah od povrijeđenosti.*	*Vezanje za sliku o vlastitoj ugodi i neozlijeđenosti te poistovjećivanje s njome.*
16. Bježanje	*Bijeg od intimnog odnosa*	*Strah da bi vam se mogle otkriti slabosti, da bi se moglo vidjeti da niste savršeni.*	*Vezanje za sliku o sebi kao osobi koju percipiraju kao jaku i nepogrešivu te poistovjećivanje s tom slikom.*

17. Laganje	*"Nisam ja uzeo novac."*	*Strah od toga da vas smatraju krivim ili lošim, ako se otkrije istina.*	*Vezanje za sliku o sebi kao dobroj i poštenoj osobi te poistovjećivanje s njome.*
18. Svađanje	*"Ja imam pravo glede ovog, a ti imaš krivo."*	*Strah od toga da se pokaže da ste u krivu i da vas percipiraju kao glupog ili pogrešivog.*	*Vezanje za sliku o tebi kao nekom tko je u pravu i poistovjećivanje s njome.*

Zahvala i linkovi

Zahvaljujem svima u *Global Retreat Center* za upoznavanje mira na najsnažnijem mjestu na svijetu – www.globalretreatcentre.com

Hvala *Blissu* za glazbu koja opušta srce i dušu te katkad izazove aha-doživljaj! – www.blissfulmusic.com

Hvala Marineti što nam je svima pokazala kako se dopire do srca sve djece svijeta – www.relaxkids.com

Hvala Svjetskom duhovnom sveučilištu Brahma Kumaris *(Brahma Kumaris World Spiritual University)* s tisućama centara u 90 zemalja u kojima se može besplatno meditirati – www.bkwsu.org (njihove knjige, CD-i i DVD-i dostupni su na www.bkpublications.com).

Duboko sam zahvalan i šaljem pregršt ljubavi svim svojim sestrama i braći zbog njihove vječne i uvijek prisutne podrške.

Za dodatne uvide, informacije o radionicama, seminarima, razgovorima, člancima i meditacijama, molim vas da posjetite stranice:

www.mythsoflove.com i www.relax7.com

O autoru

Mike živi u Cotswoldsu u Engleskoj gdje 'igra' najrazličitije uloge, uključujući onu autora, duhovnog učitelja, trenera, učitelja upravljanja, mentora i facilitatora.

S jedinstvenom mješavinom uvida, mudrosti i humora, Mike spaja tri ključne sastavnice 21. stoljeća: emocionalnu/duhovnu inteligenciju, razvoj upravljanja/vođenja i stalno 'odučavanje'.

Njegovi prijašnji radovi uključuju:

Don't Get MAD Get Wise
The 7 AHA!s of Highly Enlightened Souls
In the Light of Meditation
Learn to Find Inner Peace
Learn to Relax
1001 Meditations
1001 Ways to Relax

Svake godine diljem svijeta redovito održava seminare o svijesti i prosvjetljenju.

Mikeu se možete obratiti na adresu: mike@relax7.com, a raspored njegovih seminara i razgovora možete naći na *www.relax7.com/diary*.

Želite li primati Mikeov e-članak *Clear Thinking*, prijavite se na www.relax7.com. Članak je besplatan.

Pitanja ili komentari

Imate li kakvih pitanja ili komentara glede zamisli ili uvida iznesenih u ovoj knjizi, molim vas da mi pišete na mike@relax7.com

Za više informacija o uvidima, člancima, meditaciji i centrima posjetite:

www.mythsoflove.com
www.relax7.com